



# Programme d'entraînement marathon débutant

Sem	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Repos	5 km (R1)	EC	5 km (R1)	Repos	8 km (R1)	5 km (R1)
2	Repos	5 km (R1)	Repos	5 km (R1)	EC ou repos	9 km (R1)	5 km (R1)
3	Repos	5 km (R1)	EC	8 km (R1)	EC ou repos	11 km (R1)	5 km (R1)
4	Repos	5 km (R1)	Repos	8 km (R1)	EC ou repos	8 km (R1)	5 km (R1)
5	Repos	8 km (R1)	EC	8 km (R1)	EC ou repos	12 km (R1)	5 km (R1)
6	Repos	8 km (R1)	EC	8 km (R1)	EC ou repos	13 km (R1)	5 km (R1)
7	Repos	8 km (R1)	EC	8 km (R1)	EC ou repos	19 km (R1)	5 km (R1)
8	Repos	8 km (R1)	EC	8 km (R1)	EC ou repos	12 km (R1)	5 km (R1)
9	Repos	8 km (R1)	EC	8 km (R1)	EC ou repos	23 km (R1)	5 km (R1)
10	7 km (R1)	8 km (R1)	Repos	8 km (R1)	EC ou repos	16 km (R1)	5 km (R1)
11	Repos	8 km (R1)	EC	8 km (R1)	EC ou repos	26 km (R1)	5 km (R1)
12	Repos	9 km (R1)	EC	9 km (R1)	EC ou repos	19 km (R1)	5 km (R1)

13	Repos	8 km (R1)	EC	9 km (R1)	EC ou repos	29 km (R1)	5 km (R1)
14	Repos	8 km (R1)	EC	9 km (R1)	EC ou repos	21 km (R1)	5 km (R1)
15	Repos	8 km (R1)	EC	9 km (R1)	EC ou repos	32 km (R1)	Repos
16	5 km (R1)	9 km (R1)	Repos	10 km (R1)	EC ou repos	23 km (R1)	5 km (R1)
17	Repos	8 km (R1)	EC	10 km (R1)	EC ou repos	35 km (R1)	5 km (R1)
18	Repos	8 km (R1)	EC	8 km (R1)	EC ou repos	19 km (R1)	5 km (R1)
19	Repos	5 km (R1)	20 min (R1)	5 km (R1)	EC ou repos	12 km (R1)	5 km (R1)
20	Repos	4 km (R1)	20 min (R1)	Repos	20 min (R1)	Repos	COURSE 42.2 KM

**Légende :**

- **Repos** : Journée de récupération.
- **EC** : vous pouvez faire un entraînement croisé (EC), tels le vélo, la nage, la musculation (mais pas les jambes) ou l'elliptique.
- **R1** : rythme confortable. Vous devriez être capable de parler des phrases complètes en courant.
- **R2** : rythme de course. Respirations profondes sans souffrir.