



**Plan d'entraînement 4 séances sur 13 semaines pour un marathon**

4 séances/semaine	1 séance de puissance aérobie <sup>[2]</sup> (VMA courte) ou 1h à 65-70% 1 séance d'endurance aérobie à 80-85% <sup>[1]</sup> de la VMA 1 séance longue <sup>[3]</sup> avec allure spécifique (allure marathon) 1 séance allure 1 (65-70% de la VMA)
-------------------	---

Contenus	Séances
<p><b><u>CYCLE 1 :</u></b> 1 séance de puissance aérobie (VMA courte) 1 séance d'endurance aérobie à 80-85% de la VMA 1 séance longue avec allure spécifique (allure marathon) 1 séance allure1 (65-70% de la VMA)</p>	<p><b><u>Semaine 1 :</u></b> VMA courte<sup>[2]</sup> ou 1h à 65-70% 1h30 dont 3x8' à 80-85%<sup>[1]</sup> (rec : 1'30) 1h<sup>[3]</sup> dont 30' à vitesse marathon 1h à 65-70%</p> <p><b><u>Semaine 2 :</u></b> VMA courte ou 1h à 65-70% 1h30 dont 3x10' à 80-85% (rec : 1'30) 1h<sup>[3]</sup> dont 2x20' à vitesse marathon (rec : 1'15) 1h à 65-70%</p> <p><b><u>Semaine 3 :</u></b> VMA courte ou 1h à 65-70% 1h30 dont 3x12' à 80-85% (rec : 1'30) 1h<sup>[3]</sup> dont 25'+20' à vitesse marathon (rec : 1'15) 1h à 65-70%</p> <p><b><u>Semaine 4 d'assimilation (allégée)</u></b> 1h15 dont 3x10' à 85% (rec : 1'30) 1h à 65-70% 1h30 à 65-70%</p>
<p><b><u>CYCLE 2</u></b> 1 séance de puissance aérobie (VMA courte) 1 séance d'endurance aérobie à 80-85% de la VMA 1 séance longue avec allure spécifique (allure marathon) 1 séance allure1 (65-70% de la VMA)</p>	<p><b><u>Semaine 5 :</u></b> VMA courte ou 1h à 65-70% 1h30 dont 3x14' à 80-85% (rec : 1'45) 1h<sup>[3]</sup> dont 2x25' à vitesse marathon (rec : 1'30) 1h à 65-70%</p> <p><b><u>Semaine 6 :</u></b> VMA courte ou 1h à 65-70% 1h30 dont 3x16' à 80-85% (rec : 1'45) 2h<sup>[3]</sup> dont 30'+25' à vitesse marathon (rec : 1'30) 1h à 65-70%</p> <p><b><u>Semaine 7 :</u></b> VMA courte ou 1h à 65-70% 1h30 dont 3x18' à 80-85% (rec : 1'45) 2h<sup>[3]</sup> dont 2x30' à vitesse marathon (rec : 1'45) 1h à 65-70%</p> <p><b><u>Semaine 8 d'assimilation (allégée)</u></b> 1h15 dont 3x10' à 80-85% (rec : 1'30) 1h à 65-70% 1h30 à 65-70%</p>



<p><b><u>CYCLE 3 :</u></b> 1 séance de puissance aérobie (VMA courte) 1 séance d'endurance aérobie à 80-85% de la VMA 1 séance longue avec allure spécifique (allure marathon) 1 séance allure1 (65-70% de la VMA)</p>	<p><b><u>Semaine 9 :</u></b> VMA courte ou 1h à 65-70% 1h30 dont 25'-15'-15' à 80-85% (rec : 2') 2h00 dont 3x20' à vitesse marathon (rec : 1'30) 1h à 65-70%</p> <p><b><u>Semaine 10 :</u></b> VMA courte ou 1h à 65-70% 1h30 dont 25'-20'-10' à 80-85% (rec : 2') 2h15 dont 3x25' à vitesse marathon (rec : 1'45) 1h à 65-70%</p> <p><b><u>Semaine 11 :</u></b> VMA courte ou 1h à 65-70% 1h30 dont 25'-20'-15' à 80-85% (rec : 2') 2h00 dont 2x35' à vitesse marathon (rec : 1'45) 1h à 65-70%</p>
<p><b><u>CYCLE 4 :</u></b> relâchement</p>	<p><b><u>Semaine 12</u></b> <b>Lundi:</b> Repos <b>Mardi:</b> VMA courte (2x10x150m) ou 1h à 65-70% <b>Mercredi:</b> Repos <b>Jeudi:</b> 1h allure 1 <b>Vendredi:</b> Repos <b>Samedi:</b> 50-1h allure1 <b>Dimanche:</b> 2h00 dont 2x15' allure marathon (rec : 1')</p> <p><b><u>Semaine 13</u></b> <b>Lundi:</b> Repos <b>Mardi:</b> 50' allure1 (finir par 15' allure marathon) <b>Mercredi:</b> Repos <b>Jeudi:</b> 40' allure1 (finir par 10-15' allure marathon) <b>Vendredi:</b> Repos <b>Samedi:</b> Repos <b>Dimanche:</b> <b>Marathon</b></p>

Consignes particulières relatives au déroulement du plan d'entraînement

[1] : Commencer à 80% si l'on est pas habitué à ce type d'entraînement en endurance aérobie.

[2] : La VMA courte n'est pas conseillée pour les coureurs n'ayant pas l'habitude de la pratiquer.

Dans le cas contraire, voici, à titre d'exemple, deux progressions sur ces 13 semaines :

2x9x150m rec : 40"-35"/1' entre	5x250m+5x200m+5x150m rec :40-35-30/1' entre
2x10x150m rec : 40"-35"/1' entre	5x250m+5x200m+6x150m rec :40-35-30/1' entre
16x200m rec : 40"-45"	5x250m+5x200m+7x150m rec :40-35-30/1' entre
10x300m rec :50"-55"	4x300m+5x250m+5x150m rec :50-40-35/1' entre
12x300m rec :50"-55"	5x300m+5x250m+3x150m rec :50-40-35/1' entre
10x400m rec :1'15"	6x300m+5x250m :50-40/1'15" entre
12x400m rec :1'15"	7x300m+4x250m :50-40/1'15" entre
10x500m rec :1'15"	8x300m+3x250m :50-40/1'15" entre
	10x300m rec : 50"

[3] : La durée des sorties longues est variable en fonction de la performance visée. En effet, on ne peut appliquer à un coureur qui va courir 3 heures, les mêmes exigences que celui qui va courir 4h ou plus. Pour connaître la durée de votre plus longue sortie (semaine 10 à S-3) appliquez la règle des 4/5. Par exemple, si votre objectif est 3h20 alors :  $(200 \text{ minutes} \times 4) / 5 = 160$  soit une plus longue sortie de 2h40. Il suffit ensuite, comme dans le plan ci-dessus, de respecter une progression de 10' environ par semaine afin de vous adapter en douceur à ces durées, surtout si elles sont inhabituelles pour vous.

Il est fortement conseillé de suivre ce plan de [préparation spécifique](#) sur 13 semaines après un plan de [préparation générale](#) qui va permettre de poser les fondations de ce plan spécifique. Notamment en ce qui concerne la capacité à s'adapter aux durées des sorties longues et à l'intensité des séances d'[EMA](#) (80-85%).