

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

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

Contenus	Séances
<p style="text-align: center;"><u>CYCLE 1 :</u></p> <p>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 allure 1 (65-70% de la VMA)</p>	<p><u>Semaine 1 :</u> VMA courte^[2] ou 1h allure 1 1h30 allure 1 dont 3x6' à 80-85%^[1] (rec :1'15") 1h30^[3] allure 1 dont 30' à vitesse marathon 1h allure 1</p> <p><u>Semaine 2 :</u> VMA courte ou 1h allure 1 1h30 allure 1 dont 3x8' à 80-85% (rec :1'15") 1h40 allure 1 dont 2x20' à vitesse marathon (rec : 1'15") 1h allure 1</p> <p><u>Semaine 3 :</u> VMA courte ou 1h allure 1 1h30 allure 1 dont 3x10' à 80-85% (rec :1'15") 1h50 allure 1 dont 2x25' à vitesse marathon (rec : 1'15") 1h allure 1</p> <p><u>Semaine 4 d'assimilation (allégée)</u> 1h15 allure 1 dont 3x6' à 80-85% (rec :1'15") 1h allure 1 1h30 allure 1</p>

<p style="text-align: center;"><u>CYCLE 2</u></p> <p>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 allure 1 (65-70% de la VMA)</p>	<p><u>Semaine 5 :</u> VMA courte ou 1h allure 1 1h30 allure 1 dont 3x12' à 80-85% (rec : 1'30") 2h allure 1 dont 2x30' à vitesse marathon (rec : 1'30") 1h allure 1</p> <p><u>Semaine 6 :</u> VMA courte ou 1h allure 1 1h30 allure 1 dont 3x14' à 80-85% (rec : 1'30") 2h10 allure 1 dont 2x40' à vitesse marathon (rec : 1'30") 1h allure 1</p> <p><u>Semaine 7 :</u> VMA courte ou 1h allure 1 1h30 allure 1 dont 3x16' à 80-85% (rec : 1'30") 2h20 allure 1 dont 2x50' à vitesse marathon (rec : 1'30") 1h allure 1</p> <p><u>Semaine 8 d'assimilation (allégée)</u> 1h15 allure 1 dont 3x10' à 80-85% (rec : 1'30") 1h allure 1 1h30 allure 1</p>
<p style="text-align: center;"><u>CYCLE 3 :</u></p>	<p><u>Semaine 9 :</u> VMA courte ou 1h à 65-70% 1h30 dont 3x18' à 80-85% (rec : 1'45") 2h30 dont 3x20' à vitesse marathon (rec : 1'30") 1h à 65-70%</p> <p><u>Semaine 10 :</u> VMA courte ou 1h à 65-70% 1h30 dont 3x20' à 80-85% (rec : 1'45") 2h40 dont 3x25' à vitesse marathon (rec : 1'45") 1h à 65-70%</p> <p><u>Semaine 11 :</u> VMA courte ou 1h à 65-70% 1h30 dont 2x30' à 80-85% (rec : 1'45") 2h50 dont 3x30' à vitesse marathon (rec : 1'45") 1h à 65-70%</p>

<p><u>CYCLE 4 :</u> Relâchement</p>	<p><u>Semaine 12 :</u> Lundi : Repos Mardi : VMA courte (20x150m) ou 1h allure 1 Mercredi : Repos Jeudi : 1h allure 1 Vendredi : Repos Samedi : 50-1h allure1 Dimanche : 1h dont 2x15' allure marathon (rec : 1')</p> <p><u>Semaine 13 :</u> Lundi : Repos Mardi : 50' allure1 (finir par 15' allure marathon) Mercredi : Repos Jeudi : 40' allure1 (finir par 10-15' allure marathon) Vendredi : Repos Samedi : Repos Dimanche : Marathon</p>
--	---

Précautions d'emploi ☺

Ces plans d'entraînement mis à votre disposition gracieusement et gratuitement s'adressent à tous. C'est-à-dire à personne en particulier. On est dans du prêt à utiliser, pas dans du sur-mesure. Cela signifie que s'il ne vous correspond pas forcément, rien d'anormal.

Par exemple, pour un coureur confirmé, 2x5000m à VS 21 sera une séance difficile voire même très difficile. A l'inverse elle sera très facile pour un coureur débutant dont la vitesse spécifique sera celle de son allure de footing ou parfois même inférieure !

Si vous voulez un programme d'entraînement qui soit adapté à vos particularités et à vos contraintes sportives, familiales, professionnelles, il vous faut un plan sur-mesure et personnalisé et c'est par [ici](#) que ça se trouve.

Consignes particulières relatives au déroulement du plan d'entraînement

[1] : Commencer à 80% si l'on n'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 :

18x150m rec : 40"- 35"	5x250m+5x200m+5x150m rec :40" - 35" - 30"
20x150m rec : 40"- 35"	5x250m+5x200m+6x150m rec :40" - 35" - 30"
16x200m rec : 40"- 45"	5x250m+5x200m+7x150m rec :40" - 35" - 30"
10x300m rec :50"- 55"	4x300m+5x250m+5x150m rec :50" - 40" - 35"
12x300m rec :50"- 55"	5x300m+5x250m+3x150m rec :50" - 40" - 35"
10x400m rec :1'15"	6x300m+5x250m :50" - 40"
12x400m rec :1'15"	7x300m+4x250m :50" - 40"
10x500m rec :1'15"	8x300m+3x250m :50" - 40"
	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 15' environ par semaine.

Il est fortement conseillé de suivre ce plan de [préparation spécifique](#) sur 13 semaines si on n'a pas eu la possibilité de mettre en œuvre un plan de [préparation générale](#) qui aurait permis de poser les fondations de ce plan spécifique. Ce qui permettra de mieux progressivement de s'adapter aux durées des sorties longues et à l'intensité des séances d'[EMA](#) (80-85%).

(*) 13 semaines de préparation, ce n'est pas la durée idéale de répartition des macro-cycles que je recommande car, dans un optique de laisser une phase de régénération suffisamment longue, cela ne laisse que 2 semaines de relâchement avec une dernière grosse semaine de charge à S-3.