

# plan d'entraînement marathon en 13 semaines

## semaines 1 à 4



Semaine 1	PHASE DE DEVELOPPEMENT GENERAL	KM
séance 1	50' footing	
séance 2	30' échauffement + <b>PPG</b> + 15x30"x30" + 10' souple	
séance 3	1h15 footing à 70-75% VMA avec changement d'allure 10' de 6' à 5'40 au km	

Semaine 2	PHASE DE DEVELOPPEMENT GENERAL	KM
séance 1	1h footing	
séance 2	30' échauffement + <b>PPG</b> + 8x3' à 90% VMA r:1' + 8' souple	
séance 3	séance 3 1h20 footing (à 70-75% VMA) avec changement d'allure 15' de 6' à 5'40 au km	

Semaine 3	PHASE DE DEVELOPPEMENT GENERAL	KM
séance 1	1h footing	
séance 2	30' échauffement + <b>PPG</b> + 6x4' à 90% VMA r:1' + 8' souple	
séance 3	1h25 footing (à 70-75% VMA) avec changement d'allure 20' de 6' à 5'40 au km	

Semaine 4	RELACHEMENT	KM
séance 1	1h footing	
séance 2	1h20 footing (à 70-75% VMA) avec changement d'allure 25' de 6' à 5'40 au km	

# plan d'entraînement marathon en 13 semaines

## semaines 5 à 8



Semaine 5	PHASE DE DEVELOPPEMENT GENERAL	KM
séance 1	1h15 footing	
séance 2	30' échauffement + 2km-5km-2km en 10'40-26'44-10'35 r:2' + 10' souple	
séance 3	1h30 footing (à 70-75% VMA) avec changement d'allure 25' de 5'50 à 5'40 au km	

Semaine 6	PHASE DE DEVELOPPEMENT SPECIFIQUE	KM
séance 1	1h15 footing	
séance 2	30' échauffement + 2x5km en 26'44 r:2' + 10' souple	
séance 3	1h35 footing (à 70-75% VMA) avec changement d'allure 30' de 5'40 à 5'20 au km	

Semaine 7	PHASE DE DEVELOPPEMENT SPECIFIQUE	KM
séance 1	30' échauffement + 6x2000m entre 10'06-9'34 r:2'30 + 10' souple	
séance 2	30' échauffement + <b>PPG</b> + 12x400m à 100% VMA 1'49 r:1' + 10' souple	
séance 3	1h40 footing (à 70-75% VMA) avec changement d'allure 35' de 5'35 à 5'20 au km	

Semaine 8	RELACHEMENT	KM
séance 1	1h footing avec 10' à 5'20 au km	
séance 2	<b>SEMI MARATHON</b> - Objectif: 10km à allure marathon = 5'40 au km puis libre	

# plan d'entraînement marathon en 13 semaines

## semaines 9 à 13



Semaine 9	PHASE DE DEVELOPPEMENT SPECIFIQUE	KM
séance 1	50' footing souple	
séance 2	45' footing + 3x3000m entre 15'55-16'03 r:2' + 8' souple	
séance 3	2h footing avec changement d'allure 10' de 6' à 5'40 au km	

Semaine 10	PHASE DE DEVELOPPEMENT SPECIFIQUE	KM
séance 1	20' footing + 8km en 45'27 r:3' + 5 km en 26'44 r:2'30 + 3km en 16' + 10' souple	
séance 2	30' échauffement + <b>PPG</b> + 20x1'x1' à 100% VMA + 10' souple	
séance 3	2h10 footing avec changement d'allure 15' de 5'40 à 5'20 au km	

Semaine 11	PHASE DE DEVELOPPEMENT SPECIFIQUE	KM
séance 1	20' footing + 10km en 56'50 r:3' + 5km en 26'44 r:2'30 + 3km en 16' + 5' souple	
séance 2	30' footing + 40' entre 5'20-5'30 au km	
séance 3	2h20 footing avec 45' à 5'40 au km	

Semaine 12	PHASE D'AFFUTAGE	KM
séance 1	1h15 footing avec 40' à 5'40 + 10' souple	
séance 2	30' footing + 6x2000m entre 10'40-10'50 r:2'30 + 10' souple	
séance 3	1h footing	

Semaine 13	PHASE D'AFFUTAGE	KM
séance 1	30' footing + 15' à 5'40 au km + 10' souple	
séance 2	25' footing + 10' à 5'40 au km + 5' souple	
séance 3	<b>MARATHON DE PARIS</b> <u>Objectif</u> : 04H00 – Yes you can !	