



# PLAN ENTRAINEMENT MARATHON EN 4h

Chaque individu est unique, ce plan est basé sur la VMA moyenne pour un finisher en 4h. Cependant, même si la VMA est un indicateur important, ce n'est pas le seul (nous pensons à l'Indice Endurance par exemple) donc si les temps donnés sur le fractionné sont trop compliqués, n'hésitez pas à les diminuer.

Bonne prépa à vous et n'hésitez pas à nous faire part de vos retours à contact [ @ ] prepa-physique.net

**Allure moyenne : 10.55km/h**

## SEMAINE 1

### Séance 1.1

45' de footing à 9,75km/h soit 6'09 au km

### Séance 1.2

1h de footing à 9,75km/h soit 6'09 au km

### Séance 1.3

30' d'échauffement

+ 4 x 1000m en 4'25 (r=2' entre les séries)

+ 20' de retour au calme à 9,25 km/h

## SEMAINE 2

### Séance 2.1

1h15 de footing à 9,75 km/h soit 6'09 au km

### Séance 2.2

20' d'échauffement

+ 4 x 2000m en allure marathon (5'41 au km)

+ 20' de retour au calme à 9,25 km/h

### Séance 2.3

1h de footing à 9,75 km/h soit 6'09 au km

## SEMAINE 3

### Séance 3.1

1h15 de footing à 9,75 km/h soit 6'09 au km

### Séance 3.2

30' d'échauffement

+ 6 x 1000m en 4'25 (r=2' entre les séries)

+ 20' de retour au calme à 9,25 km/h



### Séance 3.3

1h30 de footing à 9,75 km/h soit 6'09 au km

## SEMAINE 4

### Séance 4.1

20' d'échauffement

+ 10 x 500m en 2'11 (r=2' entre les séries)

+ 20' de retour au calme à 9,25 km/h

### Séance 4.2

1h de footing à allure soutenue à 5'18 au km

### Séance 4.3

2h en allure progressive (débuter vers les 9,25 km/h) pour terminer la dernière heure à l'allure marathon (10.55 km/h)

## SEMAINE 5

### Séance 5.1

20' d'échauffement

+ 15 x 300m en 1'13 (r=1'10 entre les séries)

+ 20' de retour au calme à 9,25 km/h

### Séance 5.2

1h30 de footing à 9,75 km/h soit 6'09 au km

### Séance 5.3

30' d'échauffement

+ 3 x 2000m en 4'39 (r=3' entre les séries)

+ 20' de retour au calme à 9,25 km/h

## SEMAINE 6

### Séance 6.1

20' d'échauffement

+ 2 séries de 8 x 200m en 48" (r=1' entre les exos et 3' entre les 2 séries)

+ 20' de retour au calme à 9,25 km/h

### Séance 6.2

1h40 de footing light à 9,75 km/h soit 6'09 au km

### Séance 6.3

30' d'échauffement

+ Travail de cote (idéalement de 500m) : 2 blocs de 8 x (150m rapide en montée / 100m à 9,25 km/h en descente) r entre 2 blocs = retour au départ

+ 10' retour au calme



### **Séance 6.4 (lendemain de la séance 6.3)**

30' d'échauffement  
+ 2 x 3000m en 4'44 (r=4' entre les séries)  
+ 20' de retour au calme à 9,25 km/h

## **SEMAINE 7**

### **Séance 7.1**

1h30 de footing à 9,75 km/h soit 6'09 au km

### **Séance 7.2**

1h50 de footing light à 9,25 km/h.

### **Séance 7.3**

1h10 de footing à 9,75 km/h soit au km incluant 3 x 8' (à 5'18 au km) avec les récup à 9,25 km/h (à faire en milieu de séance)

### **Séance 7.4 (lendemain de la séance 7.3)**

30' d'échauffement  
+ Travail de cote (idéalement de 500m) : 2 blocs de 8 x (150m rapide en montée / 100m à 119,75 km/h en descente) r= retour au départ  
+ 10' retour au calme

## **SEMAINE 8**

### **Séance 8.1**

20' d'échauffement  
+ 12 x 400m en 1'42 (r=1' entre les exos)  
+ 20' de retour au calme à 9,25 km/h

### **Séance 8.2**

1h de footing light à 9,25 km/h.

### **Séance 8.3 => SEMI MARATHON**

- Option 1 : Semi-marathon officiel (ou non) en negative split c'est-à-dire la 2<sup>nd</sup>e moitié plus rapide que la 1<sup>ère</sup>.
- Option 2 : Semi-marathon officiel (ou non) à 5'18 au km (à privilégier).

## **SEMAINE 9**

### **Séance 9.1**

50' de footing light à 9,25 km/h.

### **Séance 9.2**

1h de footing à 9,75 km/h soit 6'09 au km

### **Séance 9.3**

1h20 de footing à 9,75 km/h soit 6'09 au km



## SEMAINE 10

### Séance 10.1

- 20' d'échauffement
- + 10 x 500m en 2'11 (r=1'30 entre les exos)
- + 20' de retour au calme à 9,25 km/h

### Séance 10.2 (lendemain séance 10.1)

- 30' d'échauffement
- + 20' à 6'09 au km
- + 1h à allure marathon (5'41 au km)
- + 15' à allure semi (5'18 au km)
- + 20' de retour au calme à 9,25 km/h

### Séance 10.3

- 30' d'échauffement
- + 10 x 2' allure 10km minimum (5' au km) r=1'
- + 10' retour au calme

### Séance 10.4 (lendemain séance 10.3)

- 20' d'échauffement
- + 2 x 15' Allure marathon (5'41 au km) + 10' allure semi (5'18 au km)
- + 20' de retour au calme à 9,25 km/h

## SEMAINE 11

### Séance 11.1

- 20' d'échauffement
- + 10 x 400m en 1'42 (r=1'30 entre les exos)
- + 20' de retour au calme à 9,25 km/h

### Séance 11.2

- 30' d'échauffement
- + 2 x 4000m à allure marathon (r=5' entre les séries à km/h)
- + 20' de retour au calme à 9,25 km/h

### Séance 11.3 (lendemain séance 11.2)

- 20' d'échauffement
- + 30' à allure marathon (5'41 au km)
- + 5' à 6'09 au km
- + 10' à allure semi (5'18 au km)
- + 10' de retour au calme à 9,25 km/h

### Séance 11.4

- 45' à 6'09 au km
- + 10' allure marathon (5'41 au km)



## SEMAINE 12

### Séance 12.1

20' d'échauffement  
+ 10' allure marathon (5'41 au km)  
+ 10' retour au calme

### Séance 12.2

30' footing cool à 9,25 km/h

### Séance 12.3 (veille marathon)

20' cool  
+ 2 à 3 lignes droites (accélérations progressives mais light)

**MARATHON en 4h (5'41 au km)**

## SEMAINE 13

### J+3 ou J+4

30' à 45' en allure light (soit 9,25 km/h)