



PLAN ENTRAINEMENT MARATHON EN 4h15

Chaque individu est unique, ce plan est basé sur la VMA moyenne pour un finisher en 4h15 soit une VMA estimée à 13,2 km/h. 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 préparation physique à vous et n'hésitez pas à nous faire part de vos retours sur notre plan entraînement marathon 4h15 à contact [@] prepa-physique.net

Allure moyenne : 6'03/km

===== SEMAINE 1 =====

Objectifs de la semaine : reprise progressive après coupure, construction de la base aérobie et réveil neuromusculaire en douceur

Séance 1.1

1h de sortie à 9,5 km/h soit 6'18/km

Séance 1.2

1h15 de sortie à 9,5 km/h soit 6'18/km

Séance 1.3

20' d'échauffement

+ 4 x 1000m en 4'56" (r=4' entre les séries)

+ 20' de retour au calme à 8,7 km/h soit 6'54/km

===== SEMAINE 2 =====

Objectifs de la semaine : poursuivre la montée en volume, introduction du travail à allure marathon et maintenir la progressivité.

Séance 2.1

1h20 de sortie à 9,5 km/h soit 6'18/km

Séance 2.2

20' d'échauffement

+ 3 x 2000m en allure marathon (6'03/km) avec r=5'10/km au trot

+ 20' de retour au calme à 8,7 km/h soit 6'54/km

Séance 2.3

1h10 de sortie à 9,5 km/h soit 6'18/km



===== SEMAINE 3 =====

Objectifs de la semaine : consolidation de la base, première sortie longue.

Séance 3.1

1h30 de sortie à 9,5 km/h soit 6'18/km

Séance 3.2

20' d'échauffement

+ 5 x 1000m en 4'56" (r=4' entre les séries)

+ 20' de retour au calme à 8,7 km/h soit 6'54/km

Séance 3.3

1h45 de sortie à 9,5 km/h soit 6'18/km

===== SEMAINE 4 =====

Objectifs de la semaine : introduction du fractionné court, consolidation de l'endurance.

Séance 4.1

20' d'échauffement

+ 8 x 500m en 2'14" (r=2'14" entre les séries)

+ 20' de retour au calme à 8,7 km/h soit 6'54/km

Séance 4.2

45' de sortie à 9,5 km/h soit 6'18/km

+ 30' à allure soutenue à 11,2 km/h soit 5'21/km

Séance 4.3

60' à 8,7 km/h soit 6'54/km

+ 45' à 9,5 km/h soit 6'18/km

+ 15' à allure marathon (9,93 km/h soit 6'03/km)

===== SEMAINE 5 =====

Objectifs de la semaine : développement de la puissance aérobie, consolidation endurance spécifique.

Séance 5.1

20' d'échauffement

+ 14 x 300m en 1'18" (r=1'18" entre les séries)

+ 20' de retour au calme à 8,4 km/h soit 7'10/km

Séance 5.2

1h20 de sortie à 9,5 km/h soit 6'18/km



Séance 5.3

20' d'échauffement

+ 2 x 3000m à 5'21/km au km (r=5' entre les séries)

+ 20' de retour au calme à 8,7 km/h soit 6'54/km

===== SEMAINE 6 =====

Objectifs de la semaine : pic de volume, travail de côtes, endurance renforcée.

Séance 6.1

20' d'échauffement

+ 12 séries de 200m en 0'50" (r=0'50" entre les exos)

+ 20' de retour au calme à 8,7 km/h soit 6'54/km

Séance 6.2

1h40 de sortie à 9,5 km/h soit 6'18/km

Séance 6.3

30' d'échauffement

+ Travail de cote (idéalement de 500m) : 2 blocs de 8 x (150m rapide en montée / 100m à 9,5 km/h soit 6'18/km en descente) r entre 2 blocs = retour au départ

+ 10' retour au calme

Séance 6.4 (lendemain de la séance 6.3)

20' d'échauffement

+ 2 x 2000m à allure marathon (9,93 km/h soit 6'03/km)

+ 20' de retour au calme à 8,7 km/h soit 6'54/km

===== SEMAINE 7 =====

Objectifs de la semaine : 1^{ère} sortie longue conséquente, travail tempo.

Séance 7.1

1h30 de sortie à 9,5 km/h soit 6'18/km

Séance 7.2

1h de footing light à 8,7 km/h soit 6'54/km

Séance 7.3

20' d'échauffement

+ 3 x 8' (à 6'03/km) avec 3' entre en récup à 8,7 km/h soit 6'54/km

+ 10' retour au calme

Séance 7.4 (lendemain de la séance 7.3)

1h10 à 8,7 km/h soit 6'54/km

+ 40' à 9,5 km/h soit 6'18/km

+ 30' à allure marathon (9,93 km/h soit 6'03/km)



===== SEMAINE 8 =====

Objectifs de la semaine : Test semi-marathon, pic de forme.

Séance 8.1

20' d'échauffement

+ 10 x 400m en 1'47" (r=1'47" entre les exos)

+ 20' de retour au calme à 8,7 km/h soit 6'54/km

Séance 8.2

45' de footing light à 8,7 km/h soit 6'54/km

Séance 8.3 => SEMI MARATHON

- Option 1 : Semi-marathon officiel (ou non) en negative split c'est-à-dire la 2nde moitié plus rapide que la 1^{ère}.
- Option 2 : Semi-marathon officiel (ou non) à 6'03/km (à privilégier).

===== SEMAINE 9 =====

Objectifs de la semaine : récupération active, assimilation du semi, reprise progressive.

Séance 9.1

45' de footing light à 8,7 km/h soit 6'54/km

Séance 9.2

1h de sortie à 9,5 km/h soit 6'18/km

Séance 9.3

1h15 de sortie à 9,5 km/h soit 6'18/km

===== SEMAINE 10 =====

Objectifs de la semaine : bloc intensif, travail spécifique marathon, gros volume.

Séance 10.1

20' d'échauffement

+ 8 x 500m en 2'14" (r=2'14" entre les exos)

+ 20' de retour au calme à 8,7 km/h soit 6'54/km

Séance 10.2 (lendemain séance 10.1)

20' d'échauffement

+ 20' à 8,7 km/h soit 6'54/km

+ 1h à allure marathon (9,93 km/h soit 6'03/km)

+ 15' à 9,5 km/h soit 6'18/km

+ 20' de retour au calme à 8,7 km/h soit 6'54/km



Séance 10.3

20' d'échauffement

+ 10 x 2' allure 10km minimum (11,9 km/h soit 5'02/km) r=1'45

+ 10' retour au calme

Séance 10.4 (le surlendemain de la séance 10.3)

1h30 à 8,7 km/h soit 6'54/km

+45' à 9,5 km/h soit 6'18/km

+15' à allure marathon (9,93 km/h soit 6'03/km)

===== SEMAINE 11 =====

Objectifs de la semaine : dernier bloc intensif, affinage de l'allure marathon.

Séance 11.1

20' d'échauffement

+ 8 x 400m en 1'47" (r=1'47" entre les exos)

+ 20' de retour au calme à 8,7 km/h soit 6'54/km

Séance 11.2

20' d'échauffement

+ 2 x 4000m à allure marathon 9,93 km/h soit 6'03/km (r=5' entre les séries au trot)

+ 20' de retour au calme à 8,7 km/h soit 6'54/km

Séance 11.3 (lendemain séance 11.2)

20' d'échauffement

+ 30' à allure marathon (9,93 km/h soit 6'03/km)

+ 5' à 9,5 km/h soit 6'18/km

+ 10' à allure semi (11,2 km/h soit 5'21/km)

+ 10' de retour à 6'03/km

Séance 11.4

30' à 8,7 km/h soit 6'54/km

+ 2 x 20' à allure marathon (9,93 km/h soit 6'03/km) r=8' à 8,7 km/h soit 6'54/km

+ 10' à 8,7 km/h soit 6'54/km

===== SEMAINE 12 =====

Objectifs de la semaine : affûtage, maintien des sensations.

Séance 12.1

20' d'échauffement

+ 10' allure marathon (9,93 km/h soit 6'03/km)

+ 10' retour au calme

Séance 12.2

40' footing cool à 8,7 km/h soit 6'54/km



Séance 12.3 (veille marathon)

15' cool

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

MARATHON en 4h15 (9,93 km/h soit 6'03/km)

===== SEMAINE 13 =====

J+3 ou J+4

30' à 45' en allure light (soit 8,7 km/h soit 6'54/km)