



S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

S11

S12

SEMAINE 1

MARDI

🕒 50'

●●●●●



20' EF

8x1'30 allure 5km
1'30 EF

5' EF

CONSEIL DU COACH

1^{ère} séance de fractionné, ne cherchez pas à battre des records, essayez d'être le plus proche possible de votre allure 5km. Si c'est «facile», n'allez pas plus vite pendant le 1'30 rapide, accélérez plutôt la récupération !

JEUDI

🕒 45'

●○○○○



45' EF

CONSEIL DU COACH

Le mot d'ordre : relax ! La séance d'endurance fondamentale, c'est celle où il faut profiter pour se détendre afin de bien récupérer du fractionné. Aller trop vite sur cette séance est contre-productif, ne tombez pas dans le piège !

SAMEDI

🕒 35'

●●●○○



20' EF

6x10" sprint en côte
récup : 1'30 lent

5' EF

CONSEIL DU COACH

Séance de côtes très courtes mais où il faut donner votre max pendant 10" ! Pas très fatigant mais intense musculairement. Faites quelques séries de gammes + accélérations progressives avant de démarrer les côtes.

DIMANCHE

🕒 1h20

●●●○○



40' EF

5x5' allure 42km
récup : 3' EF

5' EF

CONSEIL DU COACH

On commence par une sortie longue facile pour progressivement habituer le corps aux efforts longs sans risque de blessure. Directement avec une touche d'allure marathon pour trouver ses sensations !

SEMAINE 2

MARDI

🕒 55'

●●●●●



20' EF

10x1'30 allure 5km
récup : 1'30 EF

5' EF

CONSEIL DU COACH

Même principe qu'en semaine 1 pour ce fractionné mais avec 2 répétitions de plus ! Ça va sûrement piquer sur la fin... si c'est le cas, essayez de ne pas vous crispier, notamment dans le haut du corps pour ne pas vous freiner.

JEUDI

🕒 50'

●○○○○



50' EF

CONSEIL DU COACH

Footing en endurance fondamentale. L'impression en fin de séance doit être celle d'être plus en forme qu'avant de l'avoir commencée. On ne doit pas se fatiguer sur cette séance, juste enchaîner les kilomètres sans stress !

SAMEDI

🕒 40'

●●●○○



20' EF

8x10" sprint en côte
récup : 1'30 lent

5' EF

CONSEIL DU COACH

Pourquoi ce type de côtes très courtes ? Pour apprendre/rappeler à votre cerveau comment activer 100% de vos fibres musculaires... et vous renforcer pour tenir les 42km sans flancher musculairement !

DIMANCHE

🕒 1h30

●●●○○



50' EF

4x7' allure 42km
récup : 2' EF

5' EF

CONSEIL DU COACH

La sortie longue augmente de 10', on est toujours dans une durée qui doit être facile pour un futur marathonien. Les fractions d'allure marathon s'allongent un petit peu mais restent courtes à cette allure.



S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 S9 S10 S11 S12

SEMAINE 3

<p>MARDI / ⌚ 1h / ●●●●●</p> <p> 20' EF / 12x1'30 allure 5km récup : 1'30 EF / 5' EF</p> <p>CONSEIL DU COACH Dernière séance de fractionné du premier bloc, avec douze répétitions, on a une belle séance qui devrait vous challenger. C'est le moment de ne pas lâcher dans les derniers intervalles, c'est là que ça travaille !</p>	<p>JEUDI / ⌚ 55' / ●○○○○</p> <p> 55' EF</p> <p>CONSEIL DU COACH L'endurance fondamentale, c'est aussi le meilleur moment pour travailler sa technique !</p>
<p>SAMEDI / ⌚ 45' / ●●●○○</p> <p> 20' EF / 10x10" sprint en côte récup : 1'30 lent / 5' EF</p> <p>CONSEIL DU COACH On termine ce cycle de côtes courtes avec 10 répétitions ! Essayez de bien pousser sur les jambes jusqu'au bout de chaque 10 secondes !</p>	<p>DIMANCHE / ⌚ 1h40 / ●●●○○</p> <p> 1h EF / 3x10' allure 42km récup : 2' EF / 5' EF</p> <p>CONSEIL DU COACH On continue d'allonger doucement la distance et les temps des fractions à allure marathon. Vous devriez être encore assez à l'aise, sinon peut-être que votre allure marathon est un peu surévaluée?</p>

SEMAINE 4

Récupération

<p>MARDI / ⌚ 40' / ●○○○○</p> <p> 40' EF</p> <p>CONSEIL DU COACH Début de la semaine d'assimilation / de récupération. Toutes les séances vont baisser en volume et en intensité. Pour commencer, un simple footing lent, relax pour vous reposer des trois premières semaines</p>	<p>JEUDI / ⌚ 40' / ●●●○○</p> <p> 15' EF / 5x2' allure 10km récup : 1' / 10' EF</p> <p>CONSEIL DU COACH La séance de fractionné, cette semaine, est très facile (allure plus lente, fractions plus courtes et volume plus faible), ne cherchez pas à en faire plus c'est normal, c'est une semaine de récupération !</p>
<p>SAMEDI / / ○○○○○</p> <p>REPOS</p>	<p>DIMANCHE / ⌚ 1h20 / ●●○○○</p> <p> 1h20 EF</p> <p>CONSEIL DU COACH Une sortie longue d'1h20 seulement, à nouveau pour privilégier la récupération. Peu de fatigue et des batteries qui seront bien rechargées pour attaquer la suite !</p>



S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 S9 S10 S11 S12

SEMAINE 5

MARDI / ⌚ 1h / ●●●●●

20' EF /
 6x3' allure 10km
récup : 2' /
 10' EF

CONSEIL DU COACH
 Changement d'allure pour le fractionné avec du 10km. Un peu plus lent mais pas forcément plus simple à gérer car les fractions sont deux fois plus longues. Une séance classique et néanmoins très efficace !

JEUDI / ⌚ 1h / ●●○○○

1h EF

CONSEIL DU COACH
 On attaque les footings d'une heure et plus. Une durée qui devrait bien passer puisque l'augmentation s'est faite progressivement de semaine en semaine. L'objectif est toujours de ne pas forcer ! ;)

SAMEDI / ⌚ 50' / ●●●○○

30' EF /
 10x30" en côte
récup en descente /
 5' EF

CONSEIL DU COACH
 On passe à des côtes un peu plus longues ! Essayez de les courir à une intensité légèrement supérieure aux fractionnés à allure 5km. Ne vous donnez pas à 100% sur cette séance, il y a une sortie longue demain !

DIMANCHE / ⌚ 1h50 / ●●●●○

1h EF /
 4x10' allure 42km
récup : 2' EF /
 5' EF

CONSEIL DU COACH
 Les sorties longues commencent à être plus intenses... 1h50 et surtout un beau volume d'allure marathon à gérer ! Emportez un ravitaillement pour ne pas flancher sur la 2ème partie de cette sortie !

SEMAINE 6

MARDI / ⌚ 1h / ●●●●●

20' EF /
 3x8' allure 21km
récup : 2' EF /
 10' EF

CONSEIL DU COACH
 L'allure semi-marathon est vraiment utile pour le marathonien. Travailler cette allure pour y être plus à l'aise vous donnera une impression d'aisance en courant à allure marathon ensuite.

JEUDI / ⌚ 1h05 / ●●○○○

1h05 EF

CONSEIL DU COACH
 Classique footing, toujours en endurance fondamentale, toujours en essayant de courir relâché, avec une bonne technique pour économiser son énergie... Ce sera la clé le jour du marathon !

SAMEDI / ⌚ 55' / ●●●○○

30' EF /
 12x30" en côte
récup en descente /
 5' EF

CONSEIL DU COACH
 On continue de progresser sur les côtes avec 12x30" ! Même objectif, on travaille musculairement. On pousse bien à chaque foulée mais en étant pas à fond, on garde un peu d'énergie pour la sortie longue du lendemain !

DIMANCHE / ⌚ 2h / ●●●●○

1h EF /
 5x10' allure 42km
récup : 2' EF /
 5' EF

CONSEIL DU COACH
 La première sortie de 2h du programme, les choses sérieuses commencent avec cette sortie qui inclue 50' d'allure marathon au total !



S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 S9 S10 S11 S12

SEMAINE 7

MARDI / ⌚ 1h / ●●●●●

20' EF /
 4x5' allure 10km récup : 2' /
 10' EF

CONSEIL DU COACH
Retour d'une séance à allure 10km pour garder cette habitude de ce qu'est le rythme plus rapide. Les blocs de 5' vont vous challenger c'est sûr mais vous en êtes capable !

JEUDI / ⌚ 1h10 / ●●○○○

1h10 EF

CONSEIL DU COACH
Un footing presque aussi long qu'une sortie longue en dehors des prépa marathon... S'il est facile, c'est parfait, c'est ce qu'on veut ! Sinon pas d'inquiétude, la semaine de récupération est proche !

SAMEDI / ⌚ 1h / ●●●○○

30' EF /
 14x30" en côte récup en descente /
 5' EF

CONSEIL DU COACH
14 côtes cette fois, ça s'allonge ! Gérez bien votre séance en y allant progressivement pour ne pas finir rincé au bout de 10 côtes... Et encore une fois pensez à demain, gardez-en un peu ! ;)

DIMANCHE / ⌚ 2h15 / ●●●●○

1h10 EF /
 4x15' allure 42km récup : 2' EF /
 5' EF

CONSEIL DU COACH
Dernière sortie longue du bloc, la fatigue des dernières semaines peut se ressentir mais ne vous inquiétez pas pour autant. Courir avec cette fatigue vous permettra d'être plus efficace sur la fin de votre marathon.

SEMAINE 8

Récupération

MARDI / ⌚ 40' / ●○○○○

40' EF

CONSEIL DU COACH
On fait tourner les jambes, sans jamais forcer, l'objectif est clair cette semaine : récupérer avant d'attaquer la semaine critique du plan !

JEUDI / ⌚ 40' / ●●●○○

15' EF /
 5x2' allure 10km récup : 1' EF /
 10' EF

CONSEIL DU COACH
Même type de fractionné que pendant la première semaine de récup, facile ! On fait tourner les jambes sans forcer sur la machine, on en profite pour courir relâché !

SAMEDI / ⌚ 40' / ●●○○○

30' EF /
 8x100m en accélération progressive

CONSEIL DU COACH
Footing léger avec quelques lignes droites en accélération progressive pour garder le rythme, sans forcer.

DIMANCHE / ⌚ 1h30' / ●●○○○

1h30 EF

CONSEIL DU COACH
Sortie longue de récup ! Après avoir fait 2h15 la semaine passée, 1h30 devrait être une formalité... ça devrait en tous cas, après 6 jours de récup ! Sinon attention à [analyser le pourquoi de cette fatigue](#) !



S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 S9 S10 S11 S12


SEMAINE 9

MARDI / ⌚ 1h05 / ●●●●●

 20' EF /
  3x10' allure 21km
récup : 2' /
  10' EF

CONSEIL DU COACH
Grosse semaine qui démarre avec un gros fractionné ! 30' d'allure semi-marathon au total, rien d'insurmontable mais la dernière fraction devrait quand même bien vous challenger !

JEUDI / ⌚ 1h 15 / ●●○○○

 1H15 EF

CONSEIL DU COACH
Plus long footing de la prépa (hors sorties longues)... Sentez-vous l'évolution par rapport aux 45' de la semaine 1 ? Presque le double de temps mais de meilleures sensations non ?

SAMEDI / ⌚ 50' / ●●●○○

 30' EF /
  8x45" en côte
récup en descente /
  5' EF

CONSEIL DU COACH
La séance test est demain mais on garde des côtes pour continuer le travail musculaire, c'est la clé de la fin de course sur marathon ! Allez-y à une intensité type semi-marathon sur celle-là pour garder de l'énergie.

DIMANCHE / ⌚ 2h30 / ●●●●○

 1h20 EF /
  2x30' allure 42km
récup : 5' EF /
  5' EF

CONSEIL DU COACH
C'est l'heure de se tester ! Que ce soit avec l'option de courir un semi en compétition ou avec la sortie longue de 2h30... C'est le moment de tout faire comme le jour J pour repérer et régler les problèmes !

SEMAINE 10

MARDI / ⌚ 50' / ●●○○○

 50' EF

CONSEIL DU COACH
Après la grosse sortie de dimanche dernier, on récupère avec un footing plus court. Essayez d'être le plus relax possible pour bien récupérer de ce dernier entraînement fatigant !

JEUDI / ⌚ 1h / ●●●●●

 20' EF /
  2x15' allure 21km
récup : 2' EF /
  10' EF


CONSEIL DU COACH
Une dernière grosse séance de fractionné à passer et les jeux seront faits ! 2x15' d'allure semi c'est intense mais si c'est dur il faut se dire que c'est dans la tête. Le jour J il faudra être fort en fin de course !

SAMEDI / ⌚ 45' / ●○○○○

 45' EF

CONSEIL DU COACH
Fini les côtes, on garde juste l'endurance fondamentale à la veille de la dernière sortie longue ! Relâchement, focus sur la technique, on se concentre sur les basiques !

DIMANCHE / ⌚ 1h45' / ●●●○○

 1h10 EF /
  2x15' allure 42km
récup : 2' EF /
  5' EF

CONSEIL DU COACH
À partir de là, on réduit drastiquement le volume. Pensez à ajuster et tester une dernière fois votre allure marathon si la séance test de dimanche dernier vous a incité à le faire !



S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

S11

S12

SEMAINE 11

Affûtage

MARDI

🕒 45'

🔴🔴🔴🔴



45' EF

CONSEIL DU COACH

Le mot d'ordre des deux prochaines semaines : récupérer et s'économiser en vue du jour J où il faudra avoir un maximum d'énergie !

JEUDI

🕒 55'

🔴🔴🔴🔴



15' EF

10x2' allure 10km
récup : 1' EF

10' EF

CONSEIL DU COACH

Une séance de fractionné relativement facile... et le but n'est pas de se rassurer en allant plus vite que l'allure prévue ! Stockez votre énergie et votre motivation pour le jour J !

SAMEDI

🕒 25'

🔴🔴🔴🔴



25' EF

CONSEIL DU COACH

Mini footing pour garder l'habitude de faire tourner les jambes, ça devrait vous démanger de continuer... mais 25' suffiront !

DIMANCHE

🕒 1h

🔴🔴🔴🔴



30' EF

3x5' allure 42km
récup : 2'30 EF

10' EF

CONSEIL DU COACH

Une sortie longue qui n'en a plus que le nom, 1h ça doit vous paraître court maintenant ! Un rappel d'allure marathon qui doit vous sembler vraiment facile en comparaison aux 5' de la 1^{ère} semaine du plan !

SEMAINE 12

Affûtage

MARDI

🕒 30'

🔴🔴🔴🔴



25' EF

6x100m en accélération
progressive

CONSEIL DU COACH

Cette semaine, on bouge juste un peu pour garder notre corps habitué au rythme de la course. Ce 30' doit être couru très relax et les 100m progressifs, sans forcer, juste pour se dégourdir les jambes !

JEUDI

🕒 30'

🔴🔴🔴🔴



15' EF

3 x 2' allure 42km
récup : 2' EF

5' EF

CONSEIL DU COACH

Vous pouvez faire cette séance à J-1ou à J-2 selon votre planning. Dans tous les cas elle est minimaliste, juste de quoi vous mettre en tête l'allure du jour J !

SAMEDI

🕒

🔴🔴🔴🔴

REPOS

DIMANCHE

🔴🔴🔴🔴🔴🔴+



MARATHON

CONSEIL DU COACH

Bonne course !! Cela fait 12 semaines que vous vous entraînez pour ça, profitez de ce moment ! Et surtout respectez votre plan coûte que coûte, rappelez-vous que la course commence vraiment après 30km ! ;)