

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

SEMAINE 1

MARDI

🕒 45'

💧💧💧💧



45' EF

CONSEIL DU COACH

On attaque ce plan par un simple footing. Footing que l'on retrouvera chaque semaine et qui est à la base du plan pour faire du volume sans générer trop de fatigue !

MERCREDI

🕒 50'

💧💧💧💧



20' EF

8x1'30 allure 5km
récup : 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

🕒 40'

💧💧💧💧



40' 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 !

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

SEMAINE 2

MARDI

🕒 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 !

MERCREDI

🕒 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

🕒 40'

💧💧💧💧



40' EF

CONSEIL DU COACH

Comme pour le footing du mardi mais en démarrant vraiment doucement pour bien récupérer du fractionné de la veille.

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

MARDI

🕒 55'

📊 00000



55' EF

CONSEIL DU COACH

L'endurance fondamentale, c'est aussi le meilleur moment pour travailler sa technique !

MERCREDI

🕒 1h

📊 00000



20' EF

12x1'30 allure 5km
récup : 1'30 EF

5' EF

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 !

JEUDI

🕒 40'

📊 00000



40' EF

CONSEIL DU COACH

Ce footing de 40' sera toujours là au lendemain de la séance de fractionné et il aura toujours le même objectif : courir lentement, bien relâché pour récupérer du fractionné.

SAMEDI

🕒 45'

📊 00000



20' EF

10x10" sprint en côte
récup : 1'30 lent

5' EF

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 !

DIMANCHE

🕒 1h40

📊 00000



1h EF

3x10' allure 42km
récup : 2' EF

5' EF

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?

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

SEMAINE 4

Récupération

MARDI

🕒 40'

●○○○○



40' EF

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.

MERCREDI

🕒 40'

●●○○○



15' EF

5x2' allure 10km
récup : 1' EF

10' EF

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 !

JEUDI

🕒 40'

●○○○○



40' EF

CONSEIL DU COACH

Le classique footing de 40'. Objectif relâchement et focus sur une technique efficace !

SAMEDI

🕒 40'

●○○○○



30' EF

8x100m en accélération
progressive**CONSEIL DU COACH**

Pas de côte en semaine de récup mais quelques 100m progressifs pour garder l'habitude du rythme rapide.

DIMANCHE

🕒 1h20

●●○○○



1h20 EF

CONSEIL DU COACH

Une sortie longue d'1h15 seulement, à nouveau pour privilégier la récupération. Peu de fatigue et des batteries qui seront bien rechargées pour attaquer la suite !

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

SEMAINE 5

MARDI

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 ! ;)

MERCREDI

1h

●●●●○



20' EF

6x3' allure 10km
récup : 2' EF

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

40'

●○○○○



40' EF

CONSEIL DU COACH

Cette sortie devrait commencer à devenir vraiment facile à ce stade. Les jambes sont peut-être lourdes de la veille, mais le corps devient de plus en plus capable de faire avec !

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 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 2^{ème} partie de cette sortie !

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

SEMAINE 6

MARDI

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 !

MERCREDI

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

40'



40' EF

CONSEIL DU COACH

Récup, récup, récup ! Plus les semaines passent, plus le volume global augmente et plus il faut y aller molo sur ce genre de sortie de récup!

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 !

DIMANCHE

2h



1h EF

5x10' allure 42km
récup : 2' EF

5' EF

CONSEIL DU COACH

La première sortie de 2h du programme, les choses vraiment 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

🕒 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 !

MERCREDI

🕒 1h

📊 ●●●●●



20' EF



4x5' allure 10km
récup : 2' EF



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

🕒 40'

📊 ●●●●●



40' EF

CONSEIL DU COACH

Le footing de recup, on garde son focus sur le fait de courir le plus relâché possible, sans jamais forcer !

SAMEDI

🕒 50'

📊 ●●●●●



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.

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

S11

S12

SEMAINE 8

Récupération

MARDI

🕒 40'

📊 00000



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 !

MERCREDI

🕒 40'

📊 00000



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 !

JEUDI

🕒 40'

📊 00000



40' EF

CONSEIL DU COACH

Footing de récup, détendez-vous, profitez de cette semaine facile et emmagasinez de l'énergie pour le dernier gros bloc de travail !

SAMEDI

🕒 30'

📊 00000



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

📊 00000



1h30 EF

CONSEIL DU COACH

Sortie longue de recup ! 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 1h15   

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 ?

MERCREDI 1h05   

20' EF

3x10' allure 21km
récup : 2' EF

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
challengeer !

JEUDI 40'   

40' EF

CONSEIL DU COACH

Footing de récup : on y va tout doux et on continue de
penser aux quelques détails de sa technique de course les
plus marqués pour les améliorer.

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 !

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

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 entrainement fatigant !

MERCREDI

🕒 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 !

JEUDI

🕒 40'

📊 ●●●●●



40' EF

CONSEIL DU COACH

Le gros de la préparation est terminé, à partir de là on passe de plus en plus en mode récup pour être le plus frais possible le jour du marathon.

SAMEDI

🕒 40'

📊 ●●●●●



30' EF

8x100m en accélération
progressive**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

Dernière vraie sortie longue. 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 !

MERCREDI

🕒 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 !

JEUDI

🕒 40'

📊 ●●●●○



40' EF

CONSEIL DU COACH

Footing de récup où l'on ne s'occupe pas trop de ses sensations. Dans l'affûtage d'un marathon, certains se sentent mous, d'autre super en forme... mais ça ne prédit en rien ce qui va se passer 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 !

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

S11

S12

SEMAINE 12

Affûtage

MARDI

🕒 30'

●○○○○



30' EF

CONSEIL DU COACH

Cette semaine, on bouge juste un peu pour garder notre corps habitué au rythme de la course.

MERCREDI

○○○○○

REPOS

JEUDI

🕒 30'

●○○○○



10' EF



3x2' allure 42km
récup : 2' EF



5' EF

CONSEIL DU COACH

Un dernier rappel d'allure marathon pour vous aider à mémoriser le rythme de course !

SAMEDI

🕒 25'

●○○○○



20' EF



6x100m en accélération
progressive

CONSEIL DU COACH

Vous pouvez faire cette séance à J-1 ou 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 !

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 ! ;)

**PRENEZ DU PLAISIR À COURIR
CE MARATHON !**