



Plan d'entraînement marathon 3h30

Semaine	Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Kilométrage hebdo
1		Footing facile	Footing facile	Fractionné	Footing facile	Footing facile	Jour de repos ou 20 min de renfo musculaire	Sortie longue	48 k
		6 k 4:58/km	5 k 4:58/km	6X1000m CV Pace	5 k 4:58/km	6 k 4:58/km		16 k Allure marathon	
2		Footing facile	Footing facile	Tempo	Footing facile	Footing facile	Jour de repos ou 20 min de renfo musculaire	Sortie longue	54 k
		8 k 4:58/km	5 k 4:58/km	5k 6-7/10 RPE	5 k 4:58/km	8 k 4:58/km		18 k Allure marathon	
3		Footing facile	Footing facile	Fractionné	Footing facile	Footing facile	Jour de repos ou 20 min de renfo musculaire	Sortie longue	52 k
		8 k 4:58/km	5 k 4:58/km	6X1000m CV Pace	5 k 4:58/km	8 k 4:58/km		16 k Allure marathon	
4		Footing facile	Footing facile	Tempo	Footing facile	Footing facile	Jour de repos ou 25 min de renfo musculaire	Sortie longue	56 k
		8 k 4:58/km	5 k 4:58/km	6k 6-7/10 RPE	5 k 4:58/km	8 k 4:58/km		19 k Allure marathon	
5		Footing facile	Footing facile	Fractionné	Footing facile	Footing facile	Jour de repos ou 30 min de renfo musculaire	Sortie longue	61 k
		8 k 4:58/km	6 k 4:58/km	2x3k 6-7/10 RPE	5 k 4:58/km	8 k 4:58/km		21 k Allure marathon	
6		Footing facile	Footing facile	Fractionné	Footing facile	Footing facile	Jour de repos ou 30 min de renfo musculaire	Sortie longue	59 k
		10 k 4:58/km	5 k 4:58/km	6X1000m CV Pace	6 k 4:58/km	10 k 4:58/km		18 k Allure marathon	
7		Footing facile	Footing facile	Tempo	Footing facile	Footing facile	Jour de repos ou 30 min de renfo musculaire	Sortie longue	65 k
		10 k 4:58/km	5 k 4:58/km	10k 6-7/10 RPE	5 k 4:58/km	10 k 4:58/km		21 k Allure marathon	
8		Footing facile	Footing facile	Fractionné	Footing facile	Footing facile	Jour de repos ou 30 min de renfo musculaire	Sortie longue	68 k
		10 k 4:58/km	5 k 4:58/km	3x3k 7-8/10 RPE	5 k 4:58/km	8 k 4:58/km		24 k Allure marathon	
9		Footing facile	Footing facile	Tempo	Footing facile	Footing facile	Jour de repos ou 20 min de renfo musculaire	Sortie longue	64 k
		8 k 4:58/km	5 k 4:58/km	11k 6-7/10 RPE	5 k 4:58/km	8 k 4:58/km		22 k Allure marathon	
10		Footing facile	Footing facile	Fractionné	Footing facile	Footing facile	Jour de repos	Semi marathon	66 k
		10 k 4:58/km	6 k 4:58/km	3x3k 7-8/10 RPE	5 k 4:58/km	8 k 4:58/km		21 k Allure marathon	
11		Footing facile	Footing facile	Tempo	Footing facile	Footing facile	Jour de repos	Sortie longue	77 k
		10 k 4:58/km	6 k 4:58/km	13k 6-7/10 RPE	6 k 4:58/km	11 k 4:58/km		26 k Allure marathon	
12		Footing facile	Footing facile	Fractionné	Footing facile	Footing facile	Jour de repos ou 20 min de renfo musculaire	Sortie longue	72 k
		13 k 4:58/km	6 k 4:58/km	6X1000m CV Pace	6 k 4:58/km	13 k 4:58/km		24 k Allure marathon	
13		Footing facile	Footing facile	Tempo	Footing facile	Footing facile	Jour de repos	Sortie longue	78 k
		10 k 4:58/km	5 k 4:58/km	13k 6-7/10 RPE	6 k 4:58/km	10 k 4:58/km		29 k Allure marathon	
14		Footing facile	Footing facile	Fractionné	Footing facile	Footing facile	Jour de repos	Sortie longue	84 k
		10 k 4:58/km	5 k 4:58/km	4x3k 7-8/10 RPE	5 k 4:58/km	10 k 4:58/km		32 k Allure marathon	
15		Footing facile	Footing facile	Tempo	Footing facile	Footing facile	Jour de repos ou 30 min de renfo musculaire	Semi Marathon	72 k
		11 k 4:58/km	6 k 4:58/km	13k 6-7/10 RPE	6 k 4:58/km	10 k 4:58/km		21 k 4:52/km	
16		Footing facile	Footing facile	Tempo	Footing facile	Footing facile	Jour de repos	Sortie longue	84 k
		10 k 4:58/km	5 k 4:58/km	16k 6-7/10 RPE	5 k 4:58/km	11 k 4:58/km		32 k Allure marathon	
17		Footing facile	Footing facile	Fractionné	Footing facile	Footing facile	Jour de repos	Sortie longue	91 k
		8 k 4:58/km	8 k 4:58/km	5x3k 7-8/10 RPE	5 k 4:58/km	8 k 4:58/km		35 k Allure marathon	
18		Footing facile	Footing facile	Fractionné	Footing facile	Footing facile	Jour de repos ou 20 min de renfo musculaire	Sortie longue	62 k
		10 k 4:58/km	5 k 4:58/km	6X1000m CV Pace	5 k 4:58/km	10 k 4:58/km		22 k Allure marathon	
19		Footing facile	Footing facile	Fractionné	Footing facile	Footing facile	Jour de repos	Sortie longue	54 k
		6 k 4:58/km	5 k 4:58/km	3x3k 7-8/10 RPE	5 k 4:58/km	6 k 4:58/km		16 k Allure marathon	
20		Footing facile	Fractionné	Jour de repos	Séance courte	Jour de repos	Séance courte	MARATHON	67 k
		5 k 4:58/km	3X1000m Allure marathon		5 k Allure facile		5 k Allure facile	42 k 4:52/km	