



# Plan d'entraînement – Du canapé au marathon

| SEMAINE | Date | Lundi                | Mardi   | Mercredi                    | Jeudi   | Vendredi                       | Samedi  | Dimanche                                      | Kilométrage hebdo |                     |
|---------|------|----------------------|---|-----------------------------|---|--------------------------------|---|---|-------------------|---------------------|
| 1       |      | Jour de récupération | Marche / Course<br>10 x<br>2 min marche<br>1 min course     | Jour de récupération        | Marche / Course<br>10 x<br>2 min marche<br>1 min course     | Renfo musculaire<br>45-60 mins | Jour de récupération  | Sortie longue<br>2.5k (marcher si nécessaire) | Environ 9 km      | PHASE 5K            |
| 2       |      | Jour de récupération | Marche / Course<br>15 x<br>1 min marche<br>1 min course     | Jour de récupération        | Marche / Course<br>15 x<br>1 min marche<br>1 min course     | Renfo musculaire<br>45-60 mins | Marche / Course<br>15 x<br>1 min marche<br>1 min course     | Sortie longue<br>3k (marcher si nécessaire)   | Environ 13km      |                     |
| 3       |      | Jour de récupération | Marche / Course<br>15 x<br>0.5 min marche<br>1.5 min course | Jour de récupération        | Marche / Course<br>15 x<br>0.5 min marche<br>1.5 min course | Renfo musculaire<br>45-60 mins | Marche / Course<br>15 x<br>0.5 min marche<br>1.5 min course | Sortie longue<br>4k (marcher si nécessaire)   | Environ 15 km     |                     |
| 4       |      | Jour de récupération | Marche / Course<br>10 x<br>1 min marche<br>2 min course     | Jour de récupération        | Marche / Course<br>10 x<br>1 min marche<br>1 min course     | Renfo musculaire<br>45-60 mins | Jour de récupération  | 5 k   | Environ 13km      |                     |
| 5       |      | Jour de récupération | Footing<br>4 k<br>RPE: 3-4                                  | Footing<br>3 k<br>RPE: 3-4  | Jour de récupération  | Footing<br>4 k<br>RPE: 3-4     | Renfo musculaire<br>45-60 mins                              | Sortie longue<br>6 k<br>RPE: 2-3              | Environ 17 km     | PHASE 10K           |
| 6       |      | Jour de récupération | Footing<br>4 k<br>RPE: 3-4                                  | Footing<br>3 k<br>RPE: 3-4  | Jour de récupération  | Footing<br>4 k<br>RPE: 3-4     | Renfo musculaire<br>45-60 mins                              | Sortie longue<br>7 k<br>RPE: 2-3              | Environ 18 km     |                     |
| 7       |      | Jour de récupération | Footing<br>5 k<br>RPE: 3-4                                  | Footing<br>7 k<br>RPE: 3-4  | Jour de récupération  | Footing<br>5 k<br>RPE: 3-4     | Renfo musculaire<br>45-60 mins                              | Sortie longue<br>8 k<br>RPE: 2-3              | Environ 25 km     |                     |
| 8       |      | Jour de récupération | Footing<br>5 k<br>RPE: 3-4                                  | Footing<br>7 k<br>RPE: 3-4  | Jour de récupération  | Footing<br>5 k<br>RPE: 3-4     | Renfo musculaire<br>45-60 mins                              | 10 k  | Environ 27 km     |                     |
| 9       |      | Jour de récupération | Footing<br>5 k<br>RPE: 3-4                                  | Footing<br>7 k<br>RPE: 3-4  | Jour de récupération  | Footing<br>5 k<br>RPE: 3-4     | Renfo musculaire<br>45-60 mins                              | Sortie longue<br>8 k<br>RPE: 2-3              | Environ 25 km     | PHASE SEMI-MARATHON |
| 10      |      | Jour de récupération | Footing<br>5 k<br>RPE: 3-4                                  | Footing<br>7 k<br>RPE: 3-4  | Jour de récupération  | Footing<br>5 k<br>RPE: 3-4     | Renfo musculaire<br>45-60 mins                              | Sortie longue<br>11 k<br>RPE: 2-3             | Environ 28 km     |                     |
| 11      |      | Jour de récupération | Footing<br>7 k<br>RPE: 3-4                                  | Footing<br>8 k<br>RPE: 3-4  | Jour de récupération  | Footing<br>7 k<br>RPE: 3-4     | Renfo musculaire<br>45-60 mins                              | Sortie longue<br>12 k<br>RPE: 2-3             | Environ 34 km     |                     |
| 12      |      | Jour de récupération | Footing<br>7 k<br>RPE: 3-4                                  | Footing<br>8 k<br>RPE: 3-4  | Jour de récupération  | Footing<br>7 k<br>RPE: 3-4     | Renfo musculaire<br>45-60 mins                              | Sortie longue<br>10 k<br>RPE: 2-3             | Environ 32 km     |                     |
| 13      |      | Jour de récupération | Footing<br>7 k<br>RPE: 3-4                                  | Footing<br>8 k<br>RPE: 3-4  | Jour de récupération  | Footing<br>7 k<br>RPE: 3-4     | Renfo musculaire<br>45-60 mins                              | Sortie longue<br>15 k<br>RPE: 2-3             | Environ 37 km     |                     |
| 14      |      | Jour de récupération | Footing<br>7 k<br>RPE: 3-4                                  | Footing<br>10 k<br>RPE: 3-4 | Jour de récupération  | Footing<br>7 k<br>RPE: 3-4     | Renfo musculaire<br>45-60 mins                              | Sortie longue<br>17 k<br>RPE: 2-3             | Environ 41 km     |                     |
| 15      |      | Jour de récupération | Footing<br>7 k<br>RPE: 3-4                                  | Footing<br>10 k<br>RPE: 3-4 | Jour de récupération  | Footing<br>7 k<br>RPE: 3-4     | Renfo musculaire<br>45-60 mins                              | Semi-marathon<br>21.1 k<br>RPE: 2-3           | Environ 45 km     | PHASE MARATHON      |
| 16      |      | Jour de récupération | Footing<br>8 k<br>RPE: 3-4                                  | Footing<br>11 k<br>RPE: 3-4 | Jour de récupération  | Footing<br>8 k<br>RPE: 3-4     | Renfo musculaire<br>45-60 mins                              | Sortie longue<br>17 k<br>RPE: 2-3             | Environ 44 km     |                     |
| 17      |      | Jour de récupération | Footing<br>8 k<br>RPE: 3-4                                  | Footing<br>11 k<br>RPE: 3-4 | Jour de récupération  | Footing<br>8 k<br>RPE: 3-4     | Renfo musculaire<br>45-60 mins                              | Sortie longue<br>22 k<br>RPE: 2-3             | Environ 49 km     |                     |
| 18      |      | Jour de récupération | Footing<br>8 k<br>RPE: 3-4                                  | Footing<br>11 k<br>RPE: 3-4 | Jour de récupération  | Footing<br>8 k<br>RPE: 3-4     | Renfo musculaire<br>45-60 mins                              | Sortie longue<br>25 k<br>RPE: 2-3             | Environ 52 km     |                     |
| 19      |      | Jour de récupération | Footing<br>8 k<br>RPE: 3-4                                  | Footing<br>11 k<br>RPE: 3-4 | Jour de récupération  | Footing<br>8 k<br>RPE: 3-4     | Renfo musculaire<br>45-60 mins                              | Sortie longue<br>29 k<br>RPE: 2-3             | Environ 56 km     | PHASE MARATHON      |
| 20      |      | Jour de récupération | Footing<br>8 k<br>RPE: 3-4                                  | Footing<br>11 k<br>RPE: 3-4 | Jour de récupération  | Footing<br>8 k<br>RPE: 3-4     | Renfo musculaire<br>45-60 mins                              | Sortie longue<br>25 k<br>RPE: 2-3             | Environ 52 km     |                     |
| 21      |      | Jour de récupération | Footing<br>8 k<br>RPE: 3-4                                  | Footing<br>13 k<br>RPE: 3-4 | Jour de récupération  | Footing<br>8 k<br>RPE: 3-4     | Renfo musculaire<br>45-60 mins                              | Sortie longue<br>33 k<br>RPE: 2-3             | Environ 62 km     |                     |
| 22      |      | Jour de récupération | Footing<br>7 k<br>RPE: 3-4                                  | Footing<br>7 k<br>RPE: 3-4  | Jour de récupération  | Footing<br>7 k<br>RPE: 3-4     | Renfo musculaire<br>45-60 mins                              | Sortie longue<br>16 k<br>RPE: 2-3             | Environ 37 km     |                     |
| 23      |      | Jour de récupération | Footing<br>5 k<br>RPE: 3-4                                  | Footing<br>5 k<br>RPE: 3-4  | Jour de récupération  | Footing<br>5 k<br>RPE: 3-4     | Renfo musculaire<br>45-60 mins                              | Sortie longue<br>10 k<br>RPE: 2-3             | Environ 25 km     |                     |
| 24      |      | Jour de récupération | Footing<br>5 k<br>RPE: 3-4                                  | Rest Day                    | Séance facile<br>3 k<br>RPE: 2-3                            | Rest Day                       | Séance facile<br>3 k<br>RPE: 2-3                            | MARATHON<br>42.2 k<br>RPE: 5                  | Environ 53 km     |                     |