



# Plan d'entraînement marathon 16 semaines

Semaine	Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Kilométrage hebdo
1		Jour de repos	Footing allure modérée	Footing facile	Jour de repos	Footing facile	Renfo musculaire	Sortie longue	32 k
			5 k <i>RPE: 4-5</i>	7 k <i>RPE: 3-4</i>		7 k <i>RPE: 3-4</i>	45-60 mins	13 k <i>RPE: 2-3</i>	
2		Jour de repos	Footing allure modérée	Footing facile	Jour de repos	Footing facile	Renfo musculaire	Sortie longue	35 k
			5 k <i>RPE: 4-5</i>	7 k <i>RPE: 3-4</i>		7 k <i>RPE: 3-4</i>	45-60 mins	16 k <i>RPE: 2-3</i>	
3		Jour de repos	Footing allure modérée	Footing facile	Jour de repos	Footing facile	Renfo musculaire	Sortie longue	39 k
			6 k <i>RPE: 4-5</i>	8 k <i>RPE: 3-4</i>		8 k <i>RPE: 3-4</i>	45-60 mins	17 k <i>RPE: 2-3</i>	
4		Jour de repos	Footing allure modérée	Footing facile	Jour de repos	Footing facile	Renfo musculaire	Sortie longue	36 k
			6 k <i>RPE: 4-5</i>	8 k <i>RPE: 3-4</i>		8 k <i>RPE: 3-4</i>	45-60 mins	14 k <i>RPE: 2-3</i>	
5		Jour de repos	Footing allure modérée	Footing facile	Jour de repos	Footing facile	Renfo musculaire	Sortie longue	47 k
			8 k <i>RPE: 4-5</i>	10 k <i>RPE: 3-4</i>		10 k <i>RPE: 3-4</i>	45-60 mins	19 k <i>RPE: 2-3</i>	
6		Jour de repos	Footing allure modérée	Footing facile	Jour de repos	Footing facile	Renfo musculaire	Sortie longue	52 k
			8 k <i>RPE: 4-5</i>	10 k <i>RPE: 3-4</i>		10 k <i>RPE: 3-4</i>	45-60 mins	24 k <i>RPE: 2-3</i>	
7		Jour de repos	Footing allure modérée	Footing facile	Jour de repos	Footing facile	Renfo musculaire	Sortie longue	45 k
			8 k <i>RPE: 4-5</i>	11 k <i>RPE: 3-4</i>		10 k <i>RPE: 3-4</i>	45-60 mins	16 k <i>RPE: 2-3</i>	
8		Jour de repos	Footing allure modérée	Footing facile	Jour de repos	Footing facile	Renfo musculaire	Sortie longue	56 k
			8 k <i>RPE: 4-5</i>	11 k <i>RPE: 3-4</i>		11 k <i>RPE: 3-4</i>	45-60 mins	26 k <i>RPE: 2-3</i>	
9		Jour de repos	Footing allure modérée	Footing facile	Jour de repos	Footing facile	Renfo musculaire	Sortie longue	67 k
			10 k <i>RPE: 4-5</i>	13 k <i>RPE: 3-4</i>		15 k <i>RPE: 3-4</i>	45-60 mins	29 k <i>RPE: 2-3</i>	
10		Jour de repos	Footing allure modérée	Footing facile	Jour de repos	Footing facile	Renfo musculaire	Sortie longue	56 k
			10 k <i>RPE: 4-5</i>	13 k <i>RPE: 3-4</i>		11 k <i>RPE: 3-4</i>	45-60 mins	22 k <i>RPE: 2-3</i>	
11		Jour de repos	Footing allure modérée	Footing facile	Jour de repos	Footing facile	Renfo musculaire	Sortie longue	66 k
			10 k <i>RPE: 4-5</i>	13 k <i>RPE: 3-4</i>		13 k <i>RPE: 3-4</i>	45-60 mins	30 k <i>RPE: 2-3</i>	
12		Jour de repos	Footing allure modérée	Footing facile	Jour de repos	Footing facile	Renfo musculaire	SEMI MARATHON	51 k
			10 k <i>RPE: 4-5</i>	10 k <i>RPE: 3-4</i>		10 k <i>RPE: 3-4</i>	45-60 mins	21.1 k <i>RPE: 5</i>	
13		Jour de repos	Footing allure modérée	Footing facile	Jour de repos	Footing facile	Renfo musculaire	Sortie longue	68 k
			10 k <i>RPE: 4-5</i>	13 k <i>RPE: 3-4</i>		13 k <i>RPE: 3-4</i>	45-60 mins	32 k <i>RPE: 2-3</i>	
14		Jour de repos	Footing allure modérée	Footing facile	Jour de repos	Footing facile	Renfo musculaire	Sortie longue	50 k
			10 k <i>RPE: 4-5</i>	10 k <i>RPE: 3-4</i>		10 k <i>RPE: 3-4</i>	45-60 mins	20 k <i>RPE: 2-3</i>	
15		Jour de repos	Footing allure modérée	Footing facile	Jour de repos	Footing facile	Renfo musculaire	Sortie longue	38 k
			10 k <i>RPE: 4-5</i>	8 k <i>RPE: 3-4</i>		7 k <i>RPE: 3-4</i>	45-60 mins	13 k <i>RPE: 2-3</i>	
16		Jour de repos	Footing allure modérée	Jour de repos	Footing facile	Jour de repos	Footing facile	MARATHON	55 k
			5 k <i>RPE: 3-4</i>		5 k <i>RPE: 2-3</i>		3 k <i>RPE: 2-3</i>	42.2 k <i>RPE: 5</i>	