



Plan d'entraînement marathon 20 semaines

Intense / Elite

Semaine	Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Kilométrage hebdo
1		Footing facile	Séance de fractionné	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Tempo Run	Jour de repos	Sortie longue	47 k
		7 k RPE: 2-3	4 x 800m + renfo musculaire	7 k RPE: 4-5	45-60 mins	10 k RPE: 6		16 k RPE: 2-3	
2		Footing facile	Séance de fractionné	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Tempo Run	Jour de repos	Sortie longue	49 k
		7 k RPE: 2-3	4 x 800m + renfo musculaire	7 k RPE: 4-5	45-60 mins	10 k RPE: 6		18 k RPE: 2-3	
3		Footing facile	Séance de fractionné	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Tempo Run	Jour de repos	Sortie longue	46 k
		7 k RPE: 2-3	4 x 800m + renfo musculaire	7 k RPE: 4-5	45-60 mins	10 k RPE: 6		15 k RPE: 2-3	
4		Footing facile	Séance de fractionné	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Tempo Run	Jour de repos	Sortie longue	51 k
		7 k RPE: 2-3	4 x 800m + renfo musculaire	7 k RPE: 4-5	45-60 mins	10 k RPE: 6		20 k RPE: 2-3	
5		Footing facile	Séance de fractionné	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Tempo Run	Jour de repos	Sortie longue	54 k
		8 k RPE: 2-3	4 x 800m + renfo musculaire	8 k RPE: 4-5	45-60 mins	10 k RPE: 6		21 k RPE: 2-3	
6		Footing facile	Séance de fractionné	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Tempo Run	Jour de repos	Sortie longue	49 k
		8 k RPE: 2-3	4 x 800m + renfo musculaire	8 k RPE: 4-5	45-60 mins	10 k RPE: 6		16 k RPE: 2-3	
7		Footing facile	Séance de fractionné	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Tempo Run	Jour de repos	Sortie longue	55 k
		7 k RPE: 2-3	4 x 800m + renfo musculaire	7 k RPE: 4-5	45-60 mins	10 k RPE: 6		24 k RPE: 2-3	
8		Footing facile	Séance de fractionné	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Tempo Run	Jour de repos	Sortie longue	59 k
		8 k RPE: 2-3	4 x 800m + renfo musculaire	8 k RPE: 4-5	45-60 mins	10 k RPE: 6		26 k RPE: 2-3	
9		Footing facile	Séance de fractionné	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Tempo Run	Jour de repos	Sortie longue	53 k
		8 k RPE: 2-3	5 x 800m + renfo musculaire	8 k RPE: 4-5	45-60 mins	10 k RPE: 6		19 k RPE: 2-3	
10		Footing facile	Séance de fractionné	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Tempo Run	Jour de repos	Sortie longue	65 k
		10 k RPE: 2-3	5 x 800m + renfo musculaire	10 k RPE: 4-5	45-60 mins	10 k RPE: 6		27 k RPE: 2-3	
11		Footing facile	Séance de fractionné	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Tempo Run	Jour de repos	Sortie longue	67 k
		10 k RPE: 2-3	5 x 800m + renfo musculaire	10 k RPE: 4-5	45-60 mins	10 k RPE: 6		29 k RPE: 2-3	
12		Footing facile	Séance de fractionné	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Tempo Run	Jour de repos	Semi Marathon	59 k
		10 k RPE: 2-3	5 x 800m + renfo musculaire	10 k RPE: 4-5	45-60 mins	10 k RPE: 6		21 k RPE: 5	
13		Footing facile	Séance de fractionné	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Tempo Run	Jour de repos	Sortie longue	70 k
		10 k RPE: 2-3	5 x 800m + renfo musculaire	10 k RPE: 4-5	45-60 mins	10 k RPE: 6		32 k RPE: 2-3	
14		Footing facile	Séance de fractionné	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Tempo Run	Jour de repos	Semi Marathon	53 k
		7 k RPE: 2-3	5 x 800m + renfo musculaire	7 k RPE: 4-5	45-60 mins	10 k RPE: 6		21 k RPE: 5	
15		Footing facile	Séance de fractionné	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Tempo Run	Jour de repos	Sortie longue	71 k
		10 k RPE: 2-3	6 x 800m + renfo musculaire	10 k RPE: 4-5	45-60 mins	10 k RPE: 6		32 k RPE: 2-3	
16		Footing facile	Séance de fractionné	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Tempo Run	Jour de repos	Semi Marathon	54 k
		7 k RPE: 2-3	6 x 800m + renfo musculaire	7 k RPE: 4-5	45-60 mins	10 k RPE: 6		21 k RPE: 5	
17		Footing facile	Séance de fractionné	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Tempo Run	Jour de repos	Sortie longue	64 k
		7 k RPE: 2-3	5 x 800m + renfo musculaire	7 k RPE: 4-5	45-60 mins	10 k RPE: 6		32 k RPE: 2-3	
18		Footing facile	Séance de fractionné	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Tempo Run	Jour de repos	Sortie longue	50 k
		7 k RPE: 2-3	4 x 800m + renfo musculaire	7 k RPE: 4-5	45-60 mins	10 k RPE: 6		19 k RPE: 2-3	
19		Footing facile	Renfo musculaire	Jour de repos	Footing facile	Footing facile	Jour de repos	Sortie longue	32 k
		7 k RPE: 2-3	45-60 mins		5 k +45 min renfo	7 k RPE: 3-4		13 k RPE: 2-3	
20		Footing facile	Renfo musculaire	Jour de repos	Footing facile	Jour de repos	Footing facile	MARATHON	57 k
		7 k RPE: 2-3	45-60 mins		5 k RPE: 2-3		3 k RPE: 2-3	42 k RPE: 5	