



Plan d'entraînement marathon 3 mois

Semaine	Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Kilométrage hebdo
1		Jour de repos	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de repos	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	28 k
			5 k RPE: 4-5	8 k RPE: 3-4		5 k RPE: 3-4			
2		Jour de repos	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de repos	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	32 k
			5 k RPE: 4-5	10 k RPE: 3-4		5 k RPE: 3-4			
3		Jour de repos	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de repos	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	38 k
			6.5 k RPE: 4-5	10 k RPE: 3-4		6.5 k RPE: 3-4			
4		Jour de repos	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de repos	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	44 k
			6.5 k RPE: 4-5	10 k RPE: 3-4		6.5 k RPE: 3-4			
5		Jour de repos	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de repos	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	43 k
			6.5 k RPE: 4-5	11.5 k RPE: 3-4		6.5 k RPE: 3-4			
6		Jour de repos	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de repos	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	51 k
			6.5 k RPE: 4-5	11.5 k RPE: 3-4		6.5 k RPE: 3-4			
7		Jour de repos	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de repos	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	58 k
			8 k RPE: 4-5	13 k RPE: 3-4		8 k RPE: 3-4			
8		Jour de repos	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de repos	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	53 k
			8 k RPE: 4-5	13 k RPE: 3-4		8 k RPE: 3-4			
9		Jour de repos	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de repos	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	62 k
			8 k RPE: 4-5	11.5 k RPE: 3-4		8 k RPE: 3-4			
10		Jour de repos	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de repos	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Semi marathon	44 k
			6.5 k RPE: 4-5	10 k RPE: 3-4		6.5 k RPE: 3-4		45-60 mins RPE: 2-3	
11		Jour de repos	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de repos	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	30 k
			5 k RPE: 4-5	6.5 k RPE: 3-4		5 k RPE: 3-4			
12		Jour de repos	Training Run	Jour de repos	Footing facile	Jour de repos	Footing facile	MARATHON	54 k
			5 k RPE: 3-4		5 k RPE: 2-3		2 k RPE: 2-3		