



Plan d'entraînement marathon SUB 4h

Semaine	Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Kilométrage hebdo
1		Jour de repos	Footing facile	Fractionné	Renfo musculaire	Footing facile	Jour de repos	Sortie longue	28 k
			5 k 5:27/km	2 x 800m 8-9/10 RPE	45-60 mins	5 k 5:27/km		11 k Allure marathon	
2		Jour de repos	Footing facile	Fractionné	Renfo musculaire	Footing facile	Jour de repos	Sortie longue	30 k
			5 k 5:27/km	2 x 800m 8-9/10 RPE	45-60 mins	5 k 5:27/km		13 k Allure marathon	
3		Jour de repos	Footing facile	Fractionné	Renfo musculaire	Footing facile	Jour de repos	Sortie longue	32 k
			5 k 5:27/km	2 x 800m 8-9/10 RPE	45-60 mins	5 k 5:27/km		14.5 k Allure marathon	
4		Jour de repos	Footing facile	Fractionné	Renfo musculaire	Footing facile	Jour de repos	Sortie longue	31 k
			6.5 k 5:27/km	3 x 800m 8-9/10 RPE	45-60 mins	6.5 k 5:27/km		9.5 k Allure marathon	
5		Jour de repos	Footing facile	Fractionné	Renfo musculaire	Footing facile	Jour de repos	Sortie longue	39 k
			6.5 k 5:27/km	3 x 800m 8-9/10 RPE	45-60 mins	6.5 k 5:27/km		17.5 k Allure marathon	
6		Jour de repos	Footing facile	Fractionné	Renfo musculaire	Footing facile	Jour de repos	Sortie longue	41 k
			6.5 k 5:27/km	3 x 800m 8-9/10 RPE	45-60 mins	6.5 k 5:27/km		19 k Allure marathon	
7		Jour de repos	Footing facile	Fractionné	Renfo musculaire	Footing facile	Jour de repos	Sortie longue	36 k
			6.5 k 5:27/km	3 x 800m 8-9/10 RPE	45-60 mins	6.5 k 5:27/km		14.5 k Allure marathon	
8		Jour de repos	Footing facile	Fractionné	Renfo musculaire	Footing facile	Jour de repos	Sortie longue	49 k
			8 k 5:27/km	3 x 800m 8-9/10 RPE	45-60 mins	8 k 5:27/km		24 k Allure marathon	
9		Jour de repos	Footing facile	Fractionné	Renfo musculaire	Footing facile	Jour de repos	Sortie longue	51 k
			8 k 5:27/km	3 x 800m 8-9/10 RPE	45-60 mins	8 k 5:27/km		26 k Allure marathon	
10		Jour de repos	Footing facile	Fractionné	Renfo musculaire	Footing facile	Jour de repos	Semi marathon	50 k
			9.5 k 5:27/km	4 x 800m 8-9/10 RPE	45-60 mins	9.5 k 5:27/km		21.1 k Allure marathon	
11		Jour de repos	Footing facile	Fractionné	Renfo musculaire	Footing facile	Jour de repos	Sortie longue	56 k
			9.5 k 5:27/km	4 x 800m 8-9/10 RPE	45-60 mins	9.5 k 5:27/km		27 k Allure marathon	
12		Jour de repos	Footing facile	Fractionné	Renfo musculaire	Footing facile	Jour de repos	Sortie longue	58 k
			9.5 k 5:27/km	4 x 800m 8-9/10 RPE	45-60 mins	9.5 k 5:27/km		29 k Allure marathon	
13		Jour de repos	Footing facile	Fractionné	Renfo musculaire	Footing facile	Jour de repos	Sortie longue	51 k
			9.5 k 5:27/km	4 x 800m 8-9/10 RPE	45-60 mins	9.5 k 5:27/km		22.5 k Allure marathon	
14		Jour de repos	Footing facile	Fractionné	Renfo musculaire	Footing facile	Jour de repos	Sortie longue	61 k
			9.5 k 5:27/km	4 x 800m 8-9/10 RPE	45-60 mins	9.5 k 5:27/km		32 k Allure marathon	
15		Jour de repos	Footing facile	Fractionné	Renfo musculaire	Footing facile	Jour de repos	Semi Marathon	53 k
			11 k 5:27/km	4 x 800m 8-9/10 RPE	45-60 mins	11 k 5:27/km		21.1 k Allure marathon	
16		Jour de repos	Footing facile	Fractionné	Renfo musculaire	Footing facile	Jour de repos	Sortie longue	66 k
			11 k 5:27/km	4 x 800m 8-9/10 RPE	45-60 mins	11 k 5:27/km		34 k Allure marathon	
17		Jour de repos	Footing facile	Fractionné	Renfo musculaire	Footing facile	Jour de repos	Sortie longue	50 k
			8 k 5:27/km	4 x 800m 8-9/10 RPE	45-60 mins	8 k 5:27/km		24 k Allure marathon	
18		Jour de repos	Footing facile	Fractionné	Renfo musculaire	Footing facile	Jour de repos	Sortie longue	41 k
			6.5 k 5:27/km	3 x 800m 8-9/10 RPE	45-60 mins	6.5 k 5:27/km		19 k Allure marathon	
19		Jour de repos	Footing facile	Fractionné	Renfo musculaire	Footing facile	Jour de repos	Sortie longue	30 k
			5 k 5:27/km	2 x 800m 8-9/10 RPE	45-60 mins	5 k 5:27/km		13 k Allure marathon	
20		Jour de repos	Footing facile	Jour de repos	Footing facile	Jour de repos	Footing facile	MARATHON	55 k
			5 k 5:27/km		5 k Easy pace		3 k Easy Pace	42.2 k 5:27/km	