



# Plan d'entraînement marathon 20 semaines

Semaine	Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Kilométrage hebdo
1		Jour de récupération	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de récupération	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	25 k
			4 k RPE: 4-5	5 k RPE: 3-4		5 k RPE: 3-4	45-60 mins	11 k RPE: 2-3	
2		Jour de récupération	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de récupération	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	27 k
			4 k RPE: 4-5	5 k RPE: 3-4		5 k RPE: 3-4	45-60 mins	13 k RPE: 2-3	
3		Jour de récupération	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de récupération	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	33 k
			5 k RPE: 4-5	7 k RPE: 3-4		7 k RPE: 3-4	45-60 mins	15 k RPE: 2-3	
4		Jour de récupération	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de récupération	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	28 k
			5 k RPE: 4-5	7 k RPE: 3-4		7 k RPE: 3-4	45-60 mins	10 k RPE: 2-3	
5		Jour de récupération	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de récupération	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	36 k
			5 k RPE: 4-5	7 k RPE: 3-4		7 k RPE: 3-4	45-60 mins	18 k RPE: 2-3	
6		Jour de récupération	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de récupération	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	38 k
			5 k RPE: 4-5	7 k RPE: 3-4		7 k RPE: 3-4	45-60 mins	20 k RPE: 2-3	
7		Jour de récupération	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de récupération	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	38 k
			7 k RPE: 4-5	8 k RPE: 3-4		8 k RPE: 3-4	45-60 mins	15 k RPE: 2-3	
8		Jour de récupération	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de récupération	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	47 k
			7 k RPE: 4-5	8 k RPE: 3-4		8 k RPE: 3-4	45-60 mins	24 k RPE: 2-3	
9		Jour de récupération	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de récupération	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	49 k
			7 k RPE: 4-5	8 k RPE: 3-4		8 k RPE: 3-4	45-60 mins	26 k RPE: 2-3	
10		Jour de récupération	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de récupération	Footing allure modérée	Renfo musculaire	HALF MARATHON	44 k
			7 k RPE: 4-5	8 k RPE: 3-4		8 k RPE: 3-4	45-60 mins	21.1 k RPE: 5	
11		Jour de récupération	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de récupération	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	50 k
			7 k RPE: 4-5	8 k RPE: 3-4		8 k RPE: 3-4	45-60 mins	27 k RPE: 2-3	
12		Jour de récupération	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de récupération	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	36 k
			7 k RPE: 4-5	8 k RPE: 3-4		8 k RPE: 3-4	45-60 mins	29 k RPE: 2-3	
13		Jour de récupération	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de récupération	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	54 k
			8 k RPE: 4-5	10 k RPE: 3-4		10 k RPE: 3-4	45-60 mins	26 k RPE: 2-3	
14		Jour de récupération	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de récupération	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	59 k
			8 k RPE: 4-5	10 k RPE: 3-4		10 k RPE: 3-4	45-60 mins	31 k RPE: 2-3	
15		Jour de récupération	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de récupération	Footing allure modérée	Renfo musculaire	SEMI MARATHON	49 k
			8 k RPE: 4-5	10 k RPE: 3-4		10 k RPE: 3-4	45-60 mins	21.1 k RPE: 5	
16		Jour de récupération	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de récupération	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	59 k
			8 k RPE: 4-5	12 k RPE: 3-4		10 k RPE: 3-4	45-60 mins	29 k RPE: 2-3	
17		Jour de récupération	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de récupération	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	63 k
			8 k RPE: 4-5	12 k RPE: 3-4		10 k RPE: 3-4	45-60 mins	33 k RPE: 2-3	
18		Jour de récupération	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de récupération	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	40 k
			5 k RPE: 4-5	7 k RPE: 3-4		7 k RPE: 3-4	45-60 mins	21 k RPE: 2-3	
19		Jour de récupération	Séance de vitesse	Footing allure modérée	Jour de récupération	Footing allure modérée	Renfo musculaire	Sortie longue	26 k
			3 k RPE: 4-5	5 k RPE: 3-4		5 k RPE: 3-4	45-60 mins	13 k RPE: 2-3	
20		Jour de récupération	Séance de vitesse	Jour de récupération	Footing facile	Jour de récupération	Footing facile	MARATHON	55 k
			5 k RPE: 3-4		5 k RPE: 2-3		3 k RPE: 2-3	42 k RPE: 5	