

01
SEMAINE 01

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 4x1500m de 8min15 à 7min50
Récupération de 2min au trot
Retour au calme 15min
à l'allure 1

Séance 02 **CÔTES**

Échauffement
+ 15x20sec en côte
Récupération en descente au
trot (sur côte en pente modérée
- Courir vite et relâché sans
sprinter)
Retour au calme 15min
à l'allure 1

Séance 03 **SORTIE LONGUE**

1h30 d'endurance à l'allure 2

02
SEMAINE 02

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 3000m en 18min / 2000m en
10min42 / 2000m en 10min42
Retour au calme 15min
à l'allure 1

Séance 02 **CÔTES**

Échauffement
+ 2 séries de 6x30sec en côte
modérée
Récupération en descente au
trot et 3min entre les séries
Retour au calme 15min
à l'allure 1

Séance 03 **SORTIE LONGUE**

1h45 d'endurance à l'allure 2

03
SEMAINE 03

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 7x1000m, de 5min45 à
5min25
Récupération de 1min45 au trot
entre chaque
Retour au calme 15min
à l'allure 1

Séance 02 **CÔTES**

Échauffement
+ 10x40sec en côte modérée
Récupération en descente au
trot
Retour au calme 15min
à l'allure 1

Séance 03 **SORTIE LONGUE**

2h00 d'endurance à l'allure 2

04
SEMAINE 04

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 3x2000m en 12min
Récupération de
3min au trot
Retour au calme 10min
à l'allure 1

Séance 02 **CÔTES**

Échauffement
+ 4 séries de 30sec/20sec/
10sec en côte modérée
Récupération en descente au
trot (sur côte en pente modérée
- Courir vite et relâché sans
sprinter)
Retour au calme 15min
à l'allure 1

Séance 03 **SORTIE LONGUE**

1h45 d'endurance à l'allure 2

05
SEMAINE 05

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 5000m en 30min (récupération
de 2min au trot) / 2000m en
11min40 (récupération de 2min
au trot) / 1000m en 5min25
Retour au calme 15min
à l'allure 1

Séance 02 **PRÉ-COMPÉTITION**

30min à l'allure 2 dont 1 km à
l'allure semi-marathon

Séance 03 **COMPÉTITION
PRÉPARATOIRE**

Échauffement de 12min
+ un semi-marathon en 2h08
TOTAL 2H20

06
SEMAINE 06

Séance 01 **ALLURE MARATHON**

1h15 d'endurance à l'allure 1 ou 2 dont 20min à l'allure marathon

Séance 02 **FRACTIONNÉ**

Échauffement + 7x800m en 4min30
Récupération de 2min au trot
Retour au calme 15min à l'allure 1

Séance 03 **SORTIE LONGUE**

2h10 d'endurance à l'allure 2

07
SEMAINE 07

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement + 2x3000m en 18min et 17min30
Récupération de 400m au trot
Retour au calme 15min à l'allure 1

Séance 02 **FRACTIONNÉ**

Échauffement + 8x500m en 2min25
Récupération de 1min15 au trot
Retour au calme 15min à l'allure 1

Séance 03 **SORTIE LONGUE**

2h20 d'endurance à l'allure 2

08
SEMAINE 08

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement + 2x4000m en 23min
Récupération de 400m au trot
Retour au calme 15min à l'allure 1

Séance 02 **FRACTIONNÉ**

Échauffement + 8x600m en 3min18
Récupération de 200m au trot
Retour au calme 15min à l'allure 1

Séance 03 **SORTIE LONGUE**

2h00 d'endurance à l'allure 2

09
SEMAINE 09

Séance 01 **FOOTING MARATHON**

30min à l'allure 2 + 5000m en 30min50
Retour au calme 10min à l'allure 2

Séance 02 **FRACTIONNÉ**

Échauffement + 6x500m en 2min28
Récupération de 1min10 au trot

Séance 03 **SORTIE LONGUE**

1h20 d'endurance à l'allure 2

10
SEMAINE 10

Séance 01 **FOOTING MARATHON**

20min à l'allure 2 + 2000m en 12min20
Retour au calme 10min à l'allure 1

Séance 02 **PRÉ-COMPÉTITION**

20min d'endurance à l'allure 2
10min d'étirements

Séance 04 **COMPÉTITION**

MARATHON
OBJECTIF 4H30



LE CONSEIL DU COACH

Profite de certaines sorties longues pour tester les ravitaillements et la tenue que tu utiliseras le jour de la course. Et fais quelques footings à jeun pour mieux habituer ton corps à fonctionner avec des réserves glucidiques amoindries. Attention toutefois à courir à faible intensité et en évitant de trop dépasser 1h de course.

