

SEMAINE 01

Séance 01 FOOTING

50min en aisance respiratoire

Séance 02 FRACTIONNÉ

30min d'échauffement
+ 6x2min à intensité moyenne
Récupération de 2min au trot lent
Retour au calme 10min

Séance 03 SORTIE LONGUE

1h30 en aisance respiratoire

SEMAINE 02

Séance 01 FOOTING

55min en aisance respiratoire

Séance 02 FRACTIONNÉ

30min d'échauffement
+ 5x2min à intensité moyenne
Récupération de 2min au trot lent
Retour au calme 10min

Séance 03 SORTIE LONGUE

1h40 en aisance respiratoire

SEMAINE 03

Séance 01 FOOTING

1h00 en aisance respiratoire

Séance 02 FRACTIONNÉ

30min d'échauffement
+ 4x5min à intensité moyenne
Récupération de 2min30 au trot lent
Retour au calme 10min

Séance 03 SORTIE LONGUE

1h50 en aisance respiratoire

SEMAINE 04

Séance 01 FOOTING

45min en aisance respiratoire

Séance 02 FRACTIONNÉ

30min d'échauffement
+ 8x1min vite
Récupération de 2min au trot lent
Retour au calme 10min

Séance 03 SORTIE LONGUE

1h20 en aisance respiratoire



LE CONSEIL DU COACH

En aisance respiratoire, tu dois pouvoir parler tout en courant. L'entraînement est à faible intensité. Le fractionné est plus intense mais l'allure doit rester équilibrée et maîtrisée, avec un essoufflement moyen.



LE CONSEIL DU COACH

La durée de la sortie longue augmente de semaine en semaine, pour construire la base d'endurance indispensable. Si besoin, tu peux même alterner marche/course sur les premières séances.



LE CONSEIL DU COACH

Profite des sorties longues pour tester le matériel que tu souhaites utiliser pendant la course. Pense aussi à tester tes ravitaillements (les gels énergétiques par exemple).



LE CONSEIL DU COACH

Sur le fractionné, l'essoufflement est important : l'effort est intense mais il doit rester maîtrisé ! Comme d'habitude, la distance parcourue à chaque effort doit être à peu près constante.



SEMAINE 05

Séance 01 FOOTING

1h00 en aisance respiratoire

Séance 02 FRACTIONNÉ

30min d'échauffement 6min/5min/
4min/3min/2min à intensité moyenne
Récupération = moitié du temps d'effort
trot lent
Retour au calme 10min

Séance 03 SORTIE LONGUE

2h00 en aisance respiratoire



LE CONSEIL DU COACH

On attaque les semaines les plus intenses du plan, il ne faut rien lâcher ! Pour récupérer, pense à bien manger et boire entre les séances. La qualité du sommeil est également très importante.



SEMAINE 06

Séance 01 FOOTING

1h00 en aisance respiratoire

Séance 02 FRACTIONNÉ

30min d'échauffement
+ 4x6min à intensité moyenne
Récupération de 3min au trot lent
Retour au calme 10min

Séance 03 SORTIE LONGUE

2h10 en aisance respiratoire



LE CONSEIL DU COACH

Pars sur tes sorties longues avec de quoi boire, pour t'habituer à boire pendant l'effort et éviter les crampes. Privilégie de petites quantités régulières.



SEMAINE 07

Séance 01 FOOTING

1h00 en aisance respiratoire

Séance 02 FRACTIONNÉ

30min d'échauffement 2min/4min/
6min/4min/2min à intensité moyenne
Récupération = moitié du temps d'effort
trot lent
Retour au calme 10min

Séance 03 SORTIE LONGUE

2h20 en aisance respiratoire



LE CONSEIL DU COACH

Les sorties longues sont faites pour construire une base d'endurance solide. Ne tente jamais de courir à l'entraînement la distance visée en compétition, tu risquerais d'avoir beaucoup de mal à récupérer, et de te blesser en enchaînant les séances par la suite.



SEMAINE 08

Séance 01 FOOTING

45min en aisance respiratoire

Séance 02 FRACTIONNÉ

30min d'échauffement
+ 10x1min à intensité moyenne
Récupération de 2min au trot lent
Retour au calme 10min

Séance 03 SORTIE LONGUE

1h30 en aisance respiratoire



LE CONSEIL DU COACH

Sur le fractionné, pense à rester relâché-e et à te focaliser sur une technique de course fluide et efficace. Tu ne dois pas terminer crispé-e et extenué-e.



SEMAINE 09

Séance 01 FOOTING

1h00 en aisance respiratoire

Séance 02 FRACTIONNÉ

30min d'échauffement
+ 3x8min à intensité moyenne
Récupération de 3min au trot lent
Retour au calme 10min

Séance 03 SORTIE LONGUE

2h30 en aisance respiratoire

SEMAINE 10

Séance 01 FOOTING

1h00 en aisance respiratoire

Séance 02 FRACTIONNÉ

30min d'échauffement
+ 3x10min à intensité moyenne
Récupération de 3min au trot lent
Retour au calme 10min

Séance 03 SORTIE LONGUE

2h00 en aisance respiratoire

SEMAINE 11

Séance 01 FOOTING

45min en aisance respiratoire

Séance 02 FRACTIONNÉ

30min d'échauffement
+ 10x30sec vite
Récupération de 1min au trot lent
Retour au calme 10min

Séance 03 SORTIE LONGUE

1h15 en aisance respiratoire

SEMAINE 12

Séance 01 FOOTING ET LIGNE DROITE

30 min en aisance respiratoire
+ 5x20sec en accélération progressive
Récupération avec un retour au point de départ en marchant

Séance 02 VEILLE DE COURSE

20min d'échauffement
+ 3x20sec en accélération progressive
Récupération avec un retour au point de départ en marchant

Séance 03 COMPÉTITION

MARATHON
OBJECTIF FINISHER



LE CONSEIL DU COACH

*Dernière ligne droite, il faut s'accrocher !
La sortie longue est la plus longue du plan.
Au cours des 72 heures qui précèdent, pense
à faire une bonne recharge glucidique en
mangeant à chaque repas, mais en quantité
normale, des aliments riches en sucres lents.*



LE CONSEIL DU COACH

*Dernière sortie longue, dernière occasion de
tester les chaussures qui seront portées le
jour J. Interdiction d'en changer dans les deux
dernières semaines afin d'éviter tout problème
lié au port de chaussures neuves.*



LE CONSEIL DU COACH

*Le boulot est désormais fait, place à la phase
de relâchement précompétitif ! Il ne faut plus
chercher à en faire davantage, ou à rattraper
d'éventuelles séances non faites. Il vaut mieux
une séance en moins que la séance de trop !*



LE CONSEIL DU COACH

*On y est ! Pendant la course, ne pars pas trop
vite pour ne pas vivre une fin de course très
difficile. Le marathon commence vraiment à
partir du 28ème km. Et surtout fais-toi plaisir !
Un 1er marathon est une aventure qui marque
à vie !*



Plan d'entraînement conçu à destination des coureurs néophytes, peu habitués aux fractionnés ou aux notions techniques de l'entraînement en course à pied et se lançant pour la première fois sur la distance du marathon.

Première précaution impérative à prendre avant d'attaquer l'entraînement : prendre RDV avec un médecin du sport et pratiquer un test d'effort.

Le coach : Olivier Gaillard, entraîneur Hors Stade 2ème degré FFA, coach Urban Running, 1h09 sur semi-marathon et 2h32 au marathon.