

SEMAINE 01

Séance 01 FRACTIONNÉ

Échauffement
+ 5x1500m en 6min36
Récupération de 2min au trot
Retour au calme 15min à l'allure 1

Séance 02 FOOTING

1h d'endurance à l'allure 1 ou 2
10min d'abdos/gainage
10min d'étirements

Séance 03 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 04 REPOS/FOOTING

Repos ou 1h10 d'endurance à l'allure 1 ou 2
10min d'abdos/gainage

Séance 05 SORTIE LONGUE

30min d'endurance à l'allure 2
+ 4x10min à 4min58 au km
Récupération de 3min entre chaque
Retour au calme 11min à l'allure 1
TOTAL 1H30

SEMAINE 02

Séance 01 FRACTIONNÉ

Échauffement
+ 3000m en 14min54 / 2000m en 9min22 / 2000m en 8min48 / 1000m en 4min10
Retour au calme 15min à l'allure 1

Séance 02 FOOTING

1h d'endurance à l'allure 1 ou 2
10min d'abdos/gainage
10min d'étirements

Séance 03 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 04 REPOS/FOOTING

Repos ou 1h10 d'endurance à l'allure 1 ou 2
10min d'abdos/gainage

Séance 05 SORTIE LONGUE

1h45 à l'allure 2 de façon progressive

SEMAINE 03

Séance 01 FRACTIONNÉ

Échauffement
+ 8x1000m, de 4min24 à 4min10
Récupération de 1min30 au trot entre chaque
Retour au calme 15min à l'allure 1

Séance 02 FOOTING

1h15 d'endurance à l'allure 1 ou 2
10min d'abdos/gainage
10min d'étirements

Séance 03 CÔTES

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

Séance 04 REPOS/FOOTING

Repos ou 1h15 d'endurance à l'allure 1 ou 2
10min d'abdos/gainage

Séance 05 SORTIE LONGUE

40min d'endurance à l'allure 2
+ 4x15min à 4min58 au km
Récupération de 3min entre chaque
Retour au calme 11min à l'allure 1
TOTAL 2H00

SEMAINE 04

Séance 01 FRACTIONNÉ

Échauffement
+ 3x2500m en 11min35
Récupération de 3min au trot
Retour au calme 10min à l'allure 1

Séance 02 FOOTING

1h15 d'endurance à l'allure 1 ou 2
10min d'abdos/gainage
10min d'étirements

Séance 03 FOOTING + LIGNES DROITES

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 04 SORTIE LONGUE

1h30 à l'allure 2 de façon progressive

SEMAINE 05

Séance 01 FRACTIONNÉ

Échauffement
+ 5000m en 24min50 (récupération de 2min au trot) / 2000m en 8min48 (récupération de 2min au trot) / 1000m en 4min10
Retour au calme 15min à l'allure 1

Séance 02 FOOTING

1h15 d'endurance à l'allure 1 ou 2
10min d'abdos/gainage
10min d'étirements

Séance 03 CÔTES

45min à l'allure 1
+ 10x100m en accélération progressive
Récupération avec un retour au point de départ au trot

Séance 04 PRÉ-COMPÉTITION

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

Séance 05 COMPÉTITION PRÉPARATOIRE

25min d'endurance à l'allure 2
+ un semi-marathon en 1h38
Retour au calme 10min à l'allure 1
TOTAL 2H13

06
SEMAINE 06

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

1h d'endurance à l'allure 1

Séance 02 **ALLURE MARATHON**

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

Séance 03 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 10x800m en 3min30
Récupération de 1min30 au trot
Retour au calme 15min à l'allure 1

Séance 04 **REPOS/FOOTING**

Repos ou 1h15 d'endurance à l'allure 1 ou 2
10min d'abdos/gainage

Séance 05 **SORTIE LONGUE**

50min d'endurance à l'allure 2
+ 3x20min à 4min58 au km
Récupération de 3min entre chaque
Retour au calme 15min à l'allure 1
TOTAL 2H10

07
SEMAINE 07

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 3x3000m en 13min48
Récupération de 400m au trot
Retour au calme 15min à l'allure 1

Séance 02 **FOOTING**

1h15 d'endurance à l'allure 2
10min d'abdos/gainage
10min d'étirements

Séance 03 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 10 à 12x500m en 2min
Récupération de 1min15 au trot
Retour au calme 15min à l'allure 1

Séance 04 **REPOS/FOOTING**

Repos ou 1h15 d'endurance à l'allure 1 ou 2
10min d'abdos/gainage

Séance 05 **SORTIE LONGUE**

2h20 à l'allure 2

08
SEMAINE 08

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 2x4000m en 19min52 et 18min44
Récupération de 400m au trot
Retour au calme 15min à l'allure 1

Séance 02 **FOOTING**

1h15 d'endurance à l'allure 2
10min d'abdos/gainage
10min d'étirements

Séance 03 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 8x600m de 2min30 à 2min24
Récupération : 200m au trot de 2min30 à 2min22

Séance 04 **REPOS/FOOTING**

Repos ou 1h15 d'endurance à l'allure 1 ou 2
10min abdos/gainage

Séance 05 **SORTIE LONGUE**

40min d'endurance à l'allure 2
+ 4x15min à 4min58 au km
Récupération de 3min entre chaque
Retour au calme 11min à l'allure 1
TOTAL 2H00

09
SEMAINE 09

Séance 01 **FOOTING MARATHON**

30min à l'allure 2
+ 5000m en 24min50
Retour au calme 10min à l'allure 2

Séance 02 **FOOTING**

1h d'endurance allure 2
10min d'abdos/gainage
10min d'étirements

Séance 03 **FRACTIONNÉ**

Échauffement
+ 6x500m en 2min05
Récupération de 1min10 au trot

Séance 04 **FOOTING**

1h20 d'endurance à l'allure 2

10
SEMAINE 10

Séance 01 **FOOTING MARATHON**

20min à l'allure 2
+ 2000m en 9min56
Retour au calme 10min à l'allure 1

Séance 02 **FOOTING**

30 à 40min à l'allure 1 ou 2
10min d'étirements

Séance 03 **PRÉ-COMPÉTITION**

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

Séance 04 **COMPÉTITION**

**MARATHON
OBJECTIF 3H30**



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.

