

SEMAINE 01

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

**Échauffement**  
+ 5x1500m en 7min30  
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 **SORTIE LONGUE**

**30min d'endurance à l'allure 2**  
+ 4x10min à 5min20 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 16min54 / 2000m  
en 10min / 2000m en 9min24 /  
1000m en 4min26  
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 **SORTIE LONGUE**

**1h45 à l'allure 2** de façon  
progressive

SEMAINE 03

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

**Échauffement**  
+ 8x1000m, de 5min à 4min42  
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 **SORTIE LONGUE**

**40min d'endurance à l'allure 2**  
+ 4x15min à 5min20 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 12min25  
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 **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 04 **SORTIE LONGUE**

**1h30 à l'allure 2** de façon  
progressive

SEMAINE 05

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

**Échauffement**  
+ 5000m en 26min40  
(récupération de 2min au trot) /  
2000m en 10min (récupération  
de 2min au trot) / 1000m en  
4min42  
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 **PRÉ-COMPÉTITION**

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

Séance 04 **COMPÉTITION  
PRÉPARATOIRE**

**20min d'endurance à l'allure 2**  
+ un semi-marathon en 1h45  
Retour au calme 10min  
à l'allure 1

**TOTAL 2H15**

06  
SEMAINE 06

Séance 01 **FOOTING**

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  
+ 8x800m en 3min45  
Récupération de 1min45 au trot  
Retour au calme 15min à l'allure 1

Séance 04 **SORTIE LONGUE**

50min d'endurance à l'allure 2 + 3x20min à 5min20 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 15min  
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  
+ 10x500m en 2min06  
Récupération de 1min15 au trot  
Retour au calme 15min à l'allure 1

Séance 04 **SORTIE LONGUE**

2h20 à l'allure 2

08  
SEMAINE 08

Séance 01 **FRACTIONNÉ**

Échauffement  
+ 2x4000m en 20min  
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 2min22  
Récupération : 200m au trot de 2min40 à 2min31

Séance 04 **SORTIE LONGUE**

40min d'endurance à l'allure 2 + 4x15min à 5min20 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 26min40  
Retour au calme 10min à l'allure 2

Séance 02 **FOOTING**

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

Séance 03 **FRACTIONNÉ**

Échauffement  
+ 6x500m en 2min13  
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 10min40  
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 3H45**



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.

