

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.

