

Ce plan vous propose par semaine : 1 séance de fractionné court, 1 séance de fractionné long (seuil) 2 sorties endurance (1 courte pour la récupération active et 1 longue pour manger du kilomètre !)

**Journées idéales** : mardi, mercredi, vendredi, dimanche pour laisser une journée de récupération entre la sortie longue et la 1<sup>ère</sup> séance de la semaine suivante.

Légende :

- EF = Endurance Footing ou Endurance fondamentale, c'est l'allure à laquelle vous courez de manière détendue en pouvant tenir une conversation.
- 2' se lit 2 minutes, 2'30'' se lit 2 minutes et 30 secondes, etc.
- Accélération = effort maximal mais constant sur la durée et sur les N répétitions. L'idéal est de trouver son rythme 1 semaine ou 2 avant le début du plan.
- Allure spécifique pour les séances de fractionné court : **15 km/h (soit 4'00 par km)**
- Allure spécifique pour les séances de fractionné long : **13,5 km/h (soit 4'27'' par km)**
- Allure spécifique 10 km : c'est l'allure de votre objectif sur 10 km : **12,8km/h (soit 4'41 par km)**
- Allure spécifique semi-marathon : **11,6km/h (soit 5'10 par km)**
- Allure spécifique marathon : **10,5km/h (soit 5'41 par km)**

**Remarque** : il est conseillé de démarrer votre prépa marathon avec une pratique régulière de la course à pied. A minimum 3 sorties par semaine les mois précédents le début de la préparation. Le volume d'entraînement étant conséquent pour ce type d'épreuve, une base d'endurance et une expérience de la course à pied est nécessaire. Pour un débutant nous vous conseillons de commencer par un 10km puis un semi.

Semaine 1 – C'est parti pour 12 semaines			
1	Echauffement 20 à 30' EF	<u>Fractionné court</u> 2 x 6 accélérations de 1' récupération 1' marche Récupération entre les 2 blocs 3' EF	Retour au calme 10' EF
2	Footing 1h EF		
3	Echauffement 30' EF	3 x 8' allure 10km Récupération 3' course lente	Retour au calme 5 à 10' EF
4	Footing 1h30 EF		

Semaine 2 - On augmente le kilométrage			
1	Echauffement 20 à 30' EF	<u>Fractionné long</u> 5 accélérations de 4' récupération 1'45 alterner marche puis footing EF	Retour au calme 10' EF
2	Footing de 1h EF		
3	Échauffement 20 à 30' EF	2 x 4 km allure spécifique semi Récupération 1km en EF	Retour au calme 5 à 10' EF
4	Footing 1h40 EF sur parcours vallonné si possible <i>Les bosses permettent de mettre de la variété dans l'entraînement : casser le rythme, changer la mécanique de course et sollicitation cardiaque plus importante. Profitez de ces sorties longues pour tester de nouveaux parcours.</i>		

Semaine 3 – On développe son endurance en accumulant les kilomètres à différentes allures			
1	Échauffement 20 à 30' EF	<u>Fractionné court</u> 2 blocs de 8 accélérations de 40'' récupération 30'' marche Ou footing EF Récupération entre les 2 blocs : 3'	Retour au calme 10' EF
2	Footing 1h05 EF		
3	Échauffement 30' EF	<u>Allure spécifique mixte</u> 6Km allure spécifique Semi 2x2Km allure spécifique 10km 3x1km allure fractionné long Récupération 3' EF	Retour au calme 5 à 10' EF
4	Footing 1h50 EF		

**Semaine 4 : On commence à travailler l'allure spécifique marathon pour prendre des repères sur l'allure visée**

1	Échauffement 20 à 30' EF	<u>Fractionné long</u> 3 x (1000 – 800 – 600) OU travail au temps au choix 3 x (4' 3' 2') récupération 1'30 course/marche Et 3' entre les blocs	Retour au calme 10' EF
2	Footing 1h05 EF		
3	Échauffement 20' EF	<u>Spécifique marathon</u> 3x20' allure marathon Récupération : 4' EF	Retour au calme 5 à 10' EF
4	Footing long 2h EF		

**Semaine 5 : Semaine à fort kilométrage penser à bien récupérer entre les séances**

1	Échauffement 20 à 30' EF	<u>Fractionné court</u> 8 x (1' accélération / 1' lent) + 8 x (40" accélérations / 40" lent) + 8 x (20"accélérations / 20" lent)	Retour au calme 10' EF
2	Footing 1h10 EF		
3	Échauffement 20 à 30' EF	<u>Fractionné long</u> 6 à 8x1000m r = 2'30	Retour au calme 10' EF
4	Footing long 2h10 EF sur parcours vallonné		

**Semaine 6 : Récupération, on recharge les batteries avant d'attaquer la suite de la préparation.**

1		REPOS	
2	Footing de 1h		
3		REPOS	
4	Footing 1h15 EF		

**Semaine 7 : On accumule les km à allure spécifique marathon**

1	Échauffement 20 à 30' EF	<u>Fractionné court</u> 5 accélérations de 1' 5 accélérations de 1'30 5 accélérations de 45'' Récupération 1' marche/course lente Récupération 3' EF entre les 2 blocs	Retour au calme 5 à 10' EF
2	Footing 1h15 EF		
3	Échauffement 20' EF	<u>Spécifique marathon</u> 2 x 30' allure spécifique marathon Récupération 10' EF	Retour au calme 5 à 10' EF
4	Footing long 2h20. EF <i>En profiter pour tester son équipement et ravitaillement marathon</i>		

**Semaine 8 : On se test sur un semi-marathon**

1	Échauffement 20 à 30' EF	<u>Fractionné long 3' et 2', court pour les 1'</u> 3 blocs de 3' 2' 1' d'accélérations récupération 1' marche entre les répétitions et 3' course lente entre les blocs <i>Intensité progressive sur les blocs : vous devez courir vos 2' plus vite que les 3'.</i>	Retour au calme 5 à 10' EF
2	Footing 1h10 EF		
3	<b>Semi-marathon</b> Courir en allure progressive Effectuer 10km allure marathon + 11km allure semi.		
4	REPOS		

**Semaine 9 : Dernière semaine de forte charge, on accumule les kilomètres**

1	Échauffement 20 à 30' EF	<u>Fractionné court</u> 10 accélérations de 1'30 récupération 1' marche/course lente Récupération 3' EF entre les 2 blocs	Retour au calme 5 à 10' EF
2	Footing 1h15 EF		
3	Échauffement 20 à 30' EF	<u>Spécifique 10km</u> 6' - 10' - 8' allure spécifique 10km Récupération 3' EF	Retour au calme 5 à 10' EF
4	Footing long 2h20 à 2h30. EF		

**Semaine 10 : L'objectif approche on commence à diminuer la charge d'entraînement**

1	Échauffement 20 à 30' EF	<u>Fractionné court et long</u> 1' 2' 3' 4' 3' 2' 1' récupération 1' marche/course lente	Retour au calme 5 à 10' EF
2	Footing 1h05 EF		
3	Échauffement 15' EF	<u>Spécifique marathon</u> 1h allure spécifique marathon <i>Chercher la régularité sur l'allure visée ce sera la clé le jour J</i>	Retour au calme 5 à 10' EF
4	Footing long 1h40. EF		

**Semaine 11 : Dernière ligne droite, la préparation est validée on se préserve**

1	Échauffement 20 à 30' EF	<u>Fractionné court</u> 4 x (1' accélération / 1' lent) + 5 x (45"/ 45") + 6 x (30"/ 30")	Retour au calme 5 à 10' EF
2	Footing 1h		
3	REPOS		
4	Footing 1h EF inclu 3km allure marathon <i>On répète une dernière fois l'allure spécifique juste en rappel d'allure</i>		

**Semaine 12 : Affûtage et compétition, penser à l'alimentation les jours précédents la course : majorer ses apports en féculents**

2	Échauffement 20 à 30' EF	<u>Fractionné court dernier rappel</u> 10 accélérations de 30" récupération 30" EF	Retour au calme 5 à 10' EF
	Footing 45'. EF		
3	Déverrouillage : La veille ou l'avant-veille : 20' footing + 3 accélérations de 30" ou repos total AU choix		
4	<b>Compétition Marathon</b>		