

# MARATHON

PLAN D'ENTRAINEMENT MARATHON EN 8 SEMAINES



4 ENTRAINEMENTS PAR SEMAINE  
8 SEMAINES D'ENTRAINEMENT

## SEMAINE 1

### Séance 1



Echauffement 25min  
Fractionné 8 x 800m/récup 1min 15  
Retour au calme 10min

Séance à plat.  
Bien régulier.

### Séance 2

Footing souple 50min à 1h

Séance à plat ou +/-  
Possible chemin ou bitume.

### Séance 3



Echauffement 25min  
Fractionné 12min/10min/8min/récup 3min  
Retour au calme 10min

Séance à plat.  
Bien régulier.

### Séance 4

Footing souple 1h15

Séance à plat ou +/-  
Possible chemin ou bitume.

## SEMAINE 2

### Séance 1



Echauffement 25min  
Fractionné 2 x 10 x 40s/récup 20s  
Retour au calme 10min

Récupération entre les 2 séries : 3min  
Séance à plat.  
Bien régulier.

### Séance 2

Récupération en vélo 1H15  
ou footing souple 50min

Un peu vallonné.  
Possible chemin ou bitume.

### Séance 3



Echauffement 25min à 30min  
Fractionné 3 x 4 x 3min/récup 30s  
Retour au calme 10min

Récupération entre les 3 séries : 4min  
Séance à plat, sur bitume ou chemin propre.

### Séance 4

Footing souple 1h30

Séance à plat ou +/-  
Possible chemin ou bitume.

## SEMAINE 3

### Séance 1



Echauffement 25min  
Fractionné 8 x 1000m/récup 1min 30  
Retour au calme 10min

Séance à plat.  
Bien régulier.

### Séance 2

Footing souple 1h

Séance à plat ou +/-  
Possible chemin ou bitume.

### Séance 3



Echauffement 25min  
Fractionné 3 x 12min/récup 3 à 4min  
Retour au calme 10min

Séance à plat.  
Sur bitume ou chemin propre.

### Séance 4

Footing souple 1h45

Séance à plat ou +/-  
Possible chemin ou bitume.

## SEMAINE 4

### Séance 1



Echauffement 25min  
Fractionné 4 x 2000m/récup 2min  
Retour au calme 10min

Séance à plat.  
Bien régulier.

### Séance 2

Footing souple 1h

Séance à plat ou +/-  
Possible chemin ou bitume.

### Séance 3



Footing 1h45 :  
débuter par 1h souple, puis 30min plus actif  
(75% VMA), terminer par 15min souple.

Séance à plat ou +/-  
Possible chemin ou bitume.

### Séance 4

Vélo 2h30 à 3h

Parcours vallonné.

VOUS ÊTES À  
MI-PARCOURS  
ENCORE UN  
EFFORT  
!!!!



# MARATHON

PLAN D'ENTRAINEMENT MARATHON EN 8 SEMAINES



4 ENTRAINEMENTS PAR SEMAINE  
8 SEMAINES D'ENTRAINEMENT

## SEMAINE 5

### Séance 1



Echauffement 25min  
Fractionné 12 x 1min 10/récup 20s  
Retour au calme 10min

Séance à plat.  
Bien régulier.

### Séance 2

Récupération en vélo 1H15 à 1h30  
ou footing souple 1h

Un peu vallonné.  
Possible chemin ou bitume.

### Séance 3



Echauffement 25min  
Fractionné 2 x 16min/récup 3 à 4min  
Retour au calme 10min

Séance à plat, sur bitume ou chemin propre.

### Séance 4

Footing souple 2h30

Séance à plat ou +/-  
Possible chemin ou bitume.

## SEMAINE 6

### Séance 1



Echauffement 25min  
Fractionné 10 x 1min 30 à 90% VMA/  
1min 10 à 75% VMA  
Retour au calme 10min

Séance à plat.  
Possible chemin ou bitume.

### Séance 2

Footing souple 1h15

Séance à plat ou +/-  
Possible chemin ou bitume.

### Séance 3



Echauffement 25min  
Fractionné 2000m/3000m/3000m/2000m/  
récup 3min  
Retour au calme 10min

Séance à plat ou +/-  
Possible chemin ou bitume.

### Séance 4

Footing souple 2h à 2h30

Séance à plat ou +/-  
Possible chemin ou bitume.

## SEMAINE 7

### Séance 1



Echauffement 25min  
Fractionné 10 x 500m/récup 1min 30  
Retour au calme 10min

Séance à plat.  
Bien régulier.

### Séance 2

Récupération en vélo 1H30 à 2h  
ou footing souple 1h30

Un peu vallonné.  
Possible chemin ou bitume.

### Séance 3



Echauffement 30min  
Footing 30min actif (75 à 80% VMA)  
Retour au calme 15min

Séance à plat.

### Séance 4

Footing souple 1h30

Séance à plat ou +/-  
Possible chemin ou bitume.

## SEMAINE 8

### Séance 1



Echauffement 25min  
Fractionné 6 x 2min/récup 1min 15  
Retour au calme 10min

Séance à plat.  
Rapide mais en aisance.

### Séance 2

Footing de récupération 45 à 50min

Vraiment souple.  
Si possible sur chemin.

### Séance 3

Echauffement 30min  
4 à 5 lignes droites en accélération progressive  
sur 100m

Souple dans l'ensemble.

### La course

MARATHON  
BRAVO

