

## MON OBJECTIF

Objectif : **42,195 Km** en **210 minutes**  
Vitesse course **12,06 Km/H**  
Chrono/Km **00:04:59**  
VMA Théo **14,18 Km/H**

**3,5 heures**

Editeur [Plans entraînements d'El Tocardo \(Denis Lapalus\)](#)

## MES VITESSES DE REFERENCE

	Allures	Min	Max	
F	Footing	9,22	10,64	Km/H
V1	Vitesse 1	9,93	11,35	Km/H
C	Compet.	12,06	13,47	Km/H
V2	Vitesse 2	11,00	12,76	Km/H

## PLAN ENTRAINEMENT

PHASES	DUREE en SEM	SEANCES/SEM
Mise en forme	2	3
Prépa générale	4	3
Prépa spécifique	4	3 à 4
Relachement	2	3
<b>TOTAL</b>	<b>12</b>	

Consignes : choisir des jours dans la semaine pour les séances, par exemple le lundi, jeudi et dimanche. Effectuer les entraînements toujours les mêmes jours, que cela devienne une habitude, pas à réfléchir... C'est trop fatiguant. Va falloir devenir un vrai sportif, donc pas trop dépenser d'énergie avec tes neurones :) S'il pleut ce n'est pas un souci, la météo ne décide pas si tu vas courir ou pas. Seule exception : la glace, si le sol est verglacé, tu as le droit de passer ton tour. Sinon, même en cas de grand vent, tu y vas, évites seulement les passages en forêt dans ce cas-là. Tu dois boire avant et après l'entraînement, et si la séance dépasse 1 heure, emmène ta bouteille d'eau pour boire. Si tu as mal quelque part, tu t'arrêtes, tu marches. On ne force jamais son corps. Respectes les consignes, si tu es super en forme, faire 5 bornes de plus, c'est juste plus de fatigue pour se blesser la séance suivante, cela ne sert à rien de se taper des bornes pour rien. Ce qui compte est la qualité, pas la quantité.

Une séance de fractionné est toujours précédée de 15 minutes de footing et suivie de 5 à 10 minutes de footing, selon son état de fatigue.

**Aucun étirement après une séance de fractionnés. 30% des blessures proviennent des étirements, donc méfiance...**

Une séance non faite (fatigue, etc.) ne se récupère pas, ce n'est pas grave. M'enfin, faut quand même s'entraîner de temps en temps :)

**Pré-requis : avoir couru au moins une course de 10km route en compétition, en moins de 55 minutes, avec succès (et ce n'est pas le nom d'un athlète...)**

Avant toute inscription à un marathon, un avis médical et une attestation d'aptitude à la pratique à la course à pied en compétition est obligatoire. Ne mettez pas votre vie en jeu pour une médaille !

**Activités alternatives/complémentaires : le vélo ou la marche nordique peuvent remplacer une séance de footing par semaine. La durée est alors à adapter, x 2 pour la marche nordique, x 1,5 pour le vélo.**

Sem	Phases	Allure	Durée	Consignes
1	Mise en forme	Footing	50 min	Séance tenue en footing, sans marcher
		Fractionné	30/30	8 fois ( 30 secondes à V2, 30 secondes footing)
		Footing long	60 min	Séance tenue en footing, sans marcher
2		Footing	60 min	Respire par le nez, souffle par la bouche
		Fractionné	300 m	2 fois (( 4 fois 300m à V2, repos 45 secondes), repos 2 minutes entre les séries)
		Footing	75 min	Footing, parcours plat, boire de l'eau régulièrement
3		Footing	45 min	<i>Parcours avec quelques cotes/descentes</i>
		<b>ou marche nordique</b>	<b>90 min</b>	<b>Pense à tes bras, système de balancier étendu, le coude doit passer derrière le tronc...</b>
		Fractionné	500 m	5 fois (500m à V2, repos 1min30sec)
4	Prépa générale (travailler son endurance à l'effort)	Footing	55 min	Ne regarde pas tes pieds quand tu cours, mais loin devant...
		Footing	60min	Tu sais que tu vas devenir bon à ce p'tit jeu ?
		<b>ou Vélo</b>	<b>90min</b>	<b>Fréquence de pédalage élevée (min &gt; 80 rotations/min)</b>
5		Fractionné	200 m	6 fois (200m à V2, repos 30 secondes)
		Footing	75 min	Footing, parcours plat, boire de l'eau régulièrement
		Footing	60 min	Footing cool, la séance suivante est à réaliser quand on est frais.
6		Endurance	60 min	15 min footing, puis 10 min à vitesse Compet., puis 15 min footing, puis 20 min vit.1
		Footing	60 min	Footing de récup, vélo ou marche nordique possibles
		Footing	75min	Parcours inhabituel
7		Endurance	70 min	20min footing, 20min vit. Compet., 20min footing, 5min vit.compet., 5min footing
		Footing	45 min	Parcours facile, plat ou activités complémentaires (vélo, marche nordique)
		Footing	90min	Parcours facile
8	Prépa Spécifique (allure marathon lors des sorties longues)	Footing	60 min	Ton tour habituel
		Endurance	105 min	20min footing, 3 fois 20 min vit. Compet., footing 5 min entre séries, 10min footing
		Footing	45 min	Ton tour habituel, en récupération active ou activités alternatives
9		Endurance	60 min	20 min footing, 25 min vitesse marathon, 15 min footing.
		Footing	80 min	No stress, cool.
		Fractionné	30/30	30/30, 30 secondes V2, 30 secondes footing, pendant 8 minutes
		Footing	60 min	No stress, termine les 5 dernières minutes à ton allure course compét.
		Endurance	120 min	Vitesse marathon
		<b>Ou semi-marathon préparatoire, à courir à vitesse marathon cible.</b>		
		Footing	60 min	Footing cool, la séance suivante est à réaliser quand on est frais.
		Endurance	120 min	2 fois (15 min footing, puis 10 min à vitesse Compet., puis 15 min footing, puis 20 min vit.1 )

10	Footing	45 min		Footing de récup, vélo ou marche nordique possibles
	Footing	60 min		Parcours inhabituel
	Endurance	70 min		20min footing, 20min vit. Compet., 20min footing, 5min vit.compet., 5min footing
	Footing	45 min		Parcours facile, plat ou activités complémentaires (vélo, marche nordique)
11	Endurance	100 min		Parcours habituel, facile, vitesse cible marathon
	Footing	55min		No stress, cool.
	Fractionné		30/30	30/30, 30 secondes V2, 30 secondes footing, pendant 6 minutes
12	Footing	50min		No stress, termine les 5 dernières minutes à ton allure course compét.
	Footing	45min		No stress, cool.
	Footing	30 min		No stress, termine les 5 dernières minutes à ton allure course compét.
<b>MARATHON</b>	<b>Yes !</b>	<b>210</b>	min	Have fun !

**Relâchement  
(Repos ! Trop tard  
pour progresser !  
Repos !)**