

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

OBJECTIF CHRONO • 12 SEMAINES

EN ASSOCIATION AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



AVANT DE COMMENCER L'ENTRAÎNEMENT

Un avis médical doit être pris avant d'attaquer un plan marathon. Consultez un médecin du sport, éventuellement faites un test d'effort pour détecter toute anomalie.

Ce plan est un plan de préparation spécifique au marathon.

Il est à destination des performeurs qui visent le chrono ou qui ont déjà couru un marathon.

Une préparation générale doit être faite en amont pour ne pas partir de zéro :

- > Avoir l'habitude de courir 3 fois par semaine
- > Pratiquer les changements d'allures (entraînement par intervalles)
- > Être capable de courir au moins 1h20 en continu

Des séances de renforcement musculaire doivent être intégrées, et notamment deux séances abdos/gainage par semaine (15 min) les jours de repos ou après un footing.

ALLURES ET TYPES D'ENTRAÎNEMENT

ENDURANCE FONDAMENTALE

L'essoufflement est peu prononcé, la fréquence cardiaque reste basse, l'effort est peu intense et vous êtes capable de parler en courant.

ÉCHAUFFEMENT

Avant une séance, courez une vingtaine de minutes, faites quelques étirements actifs, gammes, puis 3x30sec en accélération progressive.

RETOUR AU CALME

Trottez une dizaine de minutes en fin de séance pour permettre aux paramètres physiologiques de retrouver leurs valeurs normales.

AS2 : allure de votre record sur 2km courus le plus vite possible.

AS5 : allure de votre record au 5km.

AS10 : allure de votre record au 10km.

AS21 : allure de votre record au semi-marathon.

AS42 : allure de votre objectif de performance sur le marathon.

CÔTES

Lors des séances en côte, essayez de trouver une pente d'inclinaison entre 5 et 10%, montez vite sans être à fond pour répéter les efforts et parcourir

à chaque fois la même distance. Entre chaque effort, récupérez en redescendant au point de départ en trottinant.

SORTIES LONGUES

Sortie clé du marathon, permettant de travailler l'endurance musculaire pour durer pendant l'effort. La durée d'effort est progressive au cours de la préparation.

Compte tenu des spécificités de la course, intégrez des circuits vallonnés à vos séances en endurance fondamentale et/ou sorties longues. Habituez-vous à évoluer sur un circuit qui n'est pas plat lors de ces sorties. Réalisez les montées au train, en réduisant votre allure pour éviter que la fréquence cardiaque ne s'emballe. Faites les descentes en vous engageant raisonnablement dans la pente et en profitant naturellement de l'effet de survitesse créé, sans pour autant être dans l'intention de produire une forte accélération.

Profitez de ces sorties longues pour tester vos ravitaillements en course, ainsi que votre matériel utilisé le jour J (tenue vestimentaire et chaussures).



© Getty Images / Jacoblind

Les Partenaires du Marathon Pour Tous Paris 2024

Parrain Officiel



Partenaires Techniques

BRIDGESTONE

OMEGA

FITNESS PARK

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

OBJECTIF CHRONO • 12 SEMAINES

EN ASSOCIATION AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



SEMAINE 01

DU 20 AU 26 MAI

SÉANCE 01 FOOTING

(FACULTATIVE)



50min en endurance fondamentale
Renforcement musculaire

SÉANCE 02 RAPPEL UMA



Échauffement
+ 2 séries de 8x45sec AS2
Récupération de 45sec au trot
entre les séries
Puis récupération de 3min
Retour au calme

SÉANCE 03 FOOTING



1h10 en endurance fondamentale
Renforcement musculaire

SÉANCE 04 SPÉCIFIQUE



Échauffement
+ 10x2min AS10
Récupération de 1min au trot
Retour au calme

SÉANCE 05 SORTIE LONGUE



1h40 en endurance fondamentale
sur terrain vallonné

SEMAINE 02

DU 27 MAI AU 2 JUIN

SÉANCE 01 FOOTING

(FACULTATIVE)



55min en endurance fondamentale
Renforcement musculaire

SÉANCE 02 CÔTES



Échauffement
+ 2 séries de 8x20sec en côte
Récupération en decente au trot
et de 2min entre les séries
Retour au calme

SÉANCE 03 FOOTING



1h15 en endurance fondamentale

SÉANCE 04 SPÉCIFIQUE



Échauffement
+ 8x3min AS10
Récupération de 1min30 au trot
Retour au calme

SÉANCE 05 SORTIE LONGUE



1h50 en endurance fondamentale
dont 4x10min AS42
Récupération de 3min au trot

SEMAINE 03

DU 3 AU 9 JUIN

SÉANCE 01 FOOTING

(FACULTATIVE)



1h00 en endurance fondamentale
Renforcement musculaire

SÉANCE 02 RAPPEL UMA



Échauffement
+ 2 séries de 7x1min AS2
Récupération de 1min au trot
Puis récupération de 3min au trot
entre les séries
Retour au calme

SÉANCE 03 FOOTING



1h20 en endurance fondamentale

SÉANCE 04 SPÉCIFIQUE



Échauffement
+ 7x4min AS10
Récupération de 2min au trot
Retour au calme

SÉANCE 05 SORTIE LONGUE



2h00 en endurance fondamentale
sur terrain vallonné

SEMAINE 04

DU 10 AU 16 JUIN

REPOS



SÉANCE 01 CÔTES



Échauffement
+ 15x30sec en côte
Récupération en descente au trot
Retour au calme

SÉANCE 02 FOOTING



50min en endurance fondamentale
Renforcement musculaire

SÉANCE 03 SPÉCIFIQUE



Échauffement
+ 5x5min AS10
Récupération de 2min30 au trot
Retour au calme

SÉANCE 04 SORTIE LONGUE



1h45 en endurance fondamentale
dont 3x15min AS42
Récupération de 5min au trot

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

OBJECTIF CHRONO • 12 SEMAINES

EN ASSOCIATION AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



SEMAINE 05

DU 17 AU 23 JUIN

SÉANCE 01 FOOTING

(FACULTATIVE)

50min en endurance fondamentale
Renforcement musculaire

SÉANCE 02 RAPPEL VMA

Échauffement
+ 10x1min15 AS5

Récupération de 45sec au trot
Retour au calme

SÉANCE 03 FOOTING

1h20 en endurance fondamentale

SÉANCE 04 SPÉCIFIQUE

Échauffement
+ 5x6min AS10

Récupération de 2min30 au trot
Retour au calme

SÉANCE 05 SORTIE LONGUE

2h10 en endurance fondamentale
sur terrain vallonné

SEMAINE 06

DU 24 AU 30 JUIN

SÉANCE 01 FOOTING

(FACULTATIVE)

55min en endurance fondamentale
Renforcement musculaire

SÉANCE 02 CÔTES

Échauffement
+ 12x40sec en côte

Récupération en descente au trot
Retour au calme

SÉANCE 03 FOOTING

1h25 en endurance fondamentale

SÉANCE 04 SPÉCIFIQUE

Échauffement
+ 4x8min AS10

Récupération de 2min30 au trot
Retour au calme

SÉANCE 05 SORTIE LONGUE

2h20 en endurance fondamentale
dont 25min-20min-15min AS42
Récupération de 5min au trot

SEMAINE 07

DU 1^{er} AU 7 JUILLET

SÉANCE 01 FOOTING

(FACULTATIVE)

1h00 en endurance fondamentale
Renforcement musculaire

SÉANCE 02 SPÉCIFIQUE

Échauffement
+ 10x1min30 AS5

Récupération de 1min au trot
Retour au calme

SÉANCE 03 FOOTING

1h25 en endurance fondamentale

SÉANCE 04 SPÉCIFIQUE

Échauffement
+ 10min AS21
+ 8min AS10
+ 2x6min AS10

Récupération de 2min30 au trot
Retour au calme

SÉANCE 05 SORTIE LONGUE

2h30 en endurance fondamentale
sur terrain vallonné

SEMAINE 08

DU 8 AU 14 JUILLET

REPOS

SÉANCE 01 CÔTES

Échauffement
+ 6x50sec en côte
+ 4x40sec en côte
+ 2x30sec en côte

Récupération en descente au trot
Retour au calme

SÉANCE 02 FOOTING

(FACULTATIVE)

50min en endurance fondamentale
Renforcement musculaire

SÉANCE 03 SPÉCIFIQUE

Échauffement
+ 3x7min AS10

Récupération de 2min au trot
Retour au calme

SÉANCE 04 SORTIE LONGUE

1h45 en endurance fondamentale
dont 25min-20min-15min AS42
Récupération de 5min au trot

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

OBJECTIF CHRONO • 12 SEMAINES

EN ASSOCIATION AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



SEMAINE 09

DU 15 AU 21 JUILLET

SÉANCE 01 FOOTING

(FACULTATIVE)



50min en endurance fondamentale
Renforcement musculaire

SÉANCE 02 CÔTES



Échauffement
+ 10x1min en côte

Récupération en descente au trot
Retour au calme

SÉANCE 03 FOOTING



1h20 en endurance fondamentale

SÉANCE 04 SPÉCIFIQUE



Échauffement
+ 3x10min AS21

Récupération de 3min au trot
Retour au calme

SÉANCE 05 SORTIE LONGUE



2h40 en endurance fondamentale
sur terrain vallonné

SEMAINE 10

DU 22 AU 28 JUILLET

SÉANCE 01 FOOTING

(FACULTATIVE)



55min en endurance fondamentale
Renforcement musculaire

SÉANCE 02 CÔTES



Échauffement
+ 1min-55sec-50sec-45sec-40sec-
35sec-30sec-25sec-20sec-15sec
en côte

Récupération en descente au trot
Retour au calme

SÉANCE 03 FOOTING



1h25 en endurance fondamentale

SÉANCE 04 SPÉCIFIQUE



Échauffement
+ 12min-10min-8min AS21

Récupération de 3min au trot
Retour au calme

SÉANCE 05 SORTIE LONGUE



2h00 en endurance fondamentale
dont 2x30min AS42
Récupération de 5min au trot

SEMAINE 11

DU 29 JUILLET AU 4 AOÛT

REPOS



SÉANCE 01 CÔTES



Échauffement
+ 12x25sec en côte

Récupération en descente au trot
Retour au calme

SÉANCE 02 FOOTING



45min en endurance fondamentale
Renforcement musculaire

SÉANCE 03 SPÉCIFIQUE



Échauffement
+ 3 séries de 3min-2min-1min AS10

Récupération de 1min au trot
Retour au calme

SÉANCE 04 SORTIE LONGUE



1h20 en endurance fondamentale
sur terrain vallonné

SEMAINE 12

DU 5 AU 10 AOÛT

REPOS



SÉANCE 01 CÔTES



Échauffement
+ 4x4min AS42

Récupération de 1min au trot
Retour au calme

SÉANCE 02 FOOTING



(FACULTATIVE)

40min en endurance fondamentale

SÉANCE 03 PRÉ-COMPÉTITION VEILLE DE COURSE

Échauffement
+ 3x30sec en accélération progressive

Récupération de 30sec au trot
+ 1km AS42

COMPÉTITION

MARATHON POUR TOUS
PARIS 2024

