

Semaine 1

1^{ère} séance : footing de 45 mn en endurance fondamentale

2^{ème} séance : footing de 30 mn en endurance fondamentale suivi de 2 séries de 8 fois 30 sec d'effort – 30 sec de récupération à 100% VMA, avec une récupération de 3 mn entre les deux séries. Finir par 5 mn de footing lent.

3^{ème} séance : footing de 45 mn en endurance fondamentale

4^{ème} séance : sortie longue d'1h10 s'organisant ainsi : 45 mn en endurance fondamentale suivies de 2 fois 8 mn à 80% FCM avec une récupération de 3 mn entre chaque effort. Finir par footing à 75% FCM.

Semaine 2

1^{ère} séance : footing de 45 mn en endurance fondamentale

2^{ème} séance : footing de 30 mn en endurance fondamentale suivi de 2 séries de 8 fois 200 m à 100% VMA, avec une récupération de 40 sec entre chaque 200 m et 3 mn entre les deux séries. Finir par 5 mn de footing lent.

3^{ème} séance : footing de 45 mn à 1h en endurance fondamentale

4^{ème} séance : sortie longue de 1h20 s'organisant ainsi : 45 mn en endurance fondamentale suivies de 3 fois 8 mn à 85-90% FCM avec une récupération de 3 mn entre chaque effort. Finir par du footing à 75% FCM.

Semaine 3

1^{ère} séance : footing de 45 mn en endurance fondamentale

2^{ème} séance : footing de 30 mn en endurance fondamentale suivi de 2 séries de 6 fois 300 m à 95% VMA, avec une récupération de 1 mn entre chaque 300 m et 3 mn entre les deux séries. Finir par 5 mn de footing lent.

3^{ème} séance : footing de 45 mn à 1h en endurance fondamentale

4^{ème} séance : sortie longue d'1h30 s'organisant ainsi : 45 mn en endurance fondamentale suivies de 3 fois 10 mn à 80-83% FCM avec une récupération de 3 mn entre chaque effort. Finir par du footing à 75% FCM.

Semaine 4

1^{ère} séance : footing de 45 mn en endurance fondamentale

2^{ème} séance : footing de 45 mn en endurance fondamentale

3^{ème} séance : footing d'1h20 en endurance fondamentale

Semaine 5

1^{ère} séance : footing de 30 mn en endurance fondamentale suivi de 2 séries de 10 fois 30 sec d'effort – 30 sec de récupération à 100% VMA, avec une récupération de 3 mn entre les deux séries. Finir par 5 mn de footing lent.

2^{ème} séance : footing de 45 mn en endurance fondamentale

3^{ème} séance : 20 mn en endurance fondamentale suivies de 3 fois 3000m (14mn55) à l'allure marathon avec une récupération de 2 mn entre chaque effort. Finir le reste de la sortie longue à 75% FCM.

4^{ème} séance : sortie longue d'1h40 en endurance fondamentale

Semaine 6

1^{ère} séance : footing d'1h en endurance fondamentale

2^{ème} séance : footing de 30 mn en endurance fondamentale suivi de 3 fois 10 mn à 85-90% FCM avec une récupération de 3 mn entre chaque effort. Finir par 5 mn de footing lent.

3^{ème} séance : footing de 45 mn en endurance fondamentale

4^{ème} séance : sortie longue d'1h50 s'organisant ainsi : 50 mn en endurance fondamentale suivies de 4 000 m (19mn54) – 3 000 m (14mn55) – 2 000 m (9mn57) à l'allure marathon avec une récupération de 2 mn entre chaque effort. Finir le reste de la sortie longue à 75% FCM.

Semaine 7

1^{ère} séance : footing d'1h en endurance fondamentale

2^{ème} séance : footing de 30 mn en endurance fondamentale suivi de 10 fois 300 m à 95% VMA, avec une récupération d'1 mn entre chaque 300 m. Finir par 5 mn de footing lent.

3^{ème} séance : footing de 45 mn en endurance fondamentale

4^{ème} séance : sortie longue de 2h s'organisant ainsi : 1 h en endurance fondamentale suivie de 2 fois 5 000 m (24mn53) à l'allure marathon avec une récupération de 2 à 3 mn entre chaque effort. Finir le reste de la sortie longue à 75% FCM.

Semaine 8

1^{ère} séance : footing de 45 mn en endurance fondamentale

2^{ème} séance : footing de 45 mn en endurance fondamentale

3^{ème} séance : Semi-marathon à l'allure marathon ou sortie longue de 2h s'organisant ainsi : 50 mn en endurance fondamentale suivi de 12 km à l'allure marathon (59mn53). Finir le reste de la sortie longue à 75% FCM.

Semaine 9

1^{ère} séance : footing de 45 mn en endurance fondamentale

2^{ème} séance : footing d'1 h en endurance fondamentale

3^{ème} séance : sortie longue de 2h15 s'organisant ainsi : 1 h en endurance fondamentale suivie de 2 fois 6000m (29mn51) à l'allure marathon avec une récupération de 2 à 3 mn entre chaque effort. Finir le reste de la sortie longue à 75% FCM.

Semaine 10

1^{ère} séance : footing d'1 h en endurance fondamentale

2^{ème} séance : footing de 30 mn en endurance fondamentale suivi de 12 mn – 10 mn – 8mn à 85-90% FCM avec une récupération de 2 mn entre chaque effort. Finir par 5mn à 75% FCM.

3^{ème} séance : footing de 45 mn en endurance fondamentale

4^{ème} séance : sortie longue d'1h50 s'organisant ainsi : 45 mn en endurance fondamentale suivies de 10 km à l'allure marathon (49mn46). Finir le reste de la sortie longue à 75% FCM.

Semaine 11

1^{ère} séance : footing d'1h en endurance fondamentale

2^{ème} séance : footing de 30 mn en endurance fondamentale suivi de 6 km à l'allure marathon (29mn51). Finir par 5 mn de footing lent.

3^{ème} séance : footing de 45 mn en endurance fondamentale

4^{ème} séance : sortie longue d'1h20 s'organisant ainsi 50 mn en endurance fondamentale suivies de 2 fois 10 mn à 80-83% FCM entrecoupé de 3 mn de footing lent. Finir par du footing à 75% FCM.

Semaine 12 – Relâchement

1^{ère} séance : footing de 50 mn en endurance fondamentale

2^{ème} séance : footing de 40 mn en endurance fondamentale

3^{ème} séance : votre marathon

Conseils et consignes

Bien respecter les pourcentages de FCM et les allures demandés lors des séances. Surtout ne pas chercher à aller plus vite.

Le jour du marathon, ne surtout pas aller plus vite que l'allure travaillée à l'entraînement. Et ce même si les sensations sont bonnes... Au contraire, l'objectif est d'essayer de s'économiser au maximum jusqu'à l'approche des 10 derniers kilomètres.