

## Semaine 1

1<sup>ère</sup> séance : footing de 45 mn en endurance fondamentale

2<sup>e</sup> séance : footing de 30 mn en endurance fondamentale suivi de 2 séries de 8 fois 30s d'effort – 30s de récupération à 100% VMA, avec une récupération de 3 mn entre les deux séries. Finir par 5 mn de footing lent

3<sup>e</sup> 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 un footing à 75% FCM.

## Semaine 2

1<sup>ère</sup> séance : footing de 45 mn en endurance fondamentale

2<sup>e</sup> séance : footing de 30 mn en endurance fondamentale suivi de 2 séries de 8 fois 200 m à 100% VMA, avec une récupération de 40s entre chaque 200 m et 3 mn entre les deux séries. Finir par 5 mn de footing lent.

3<sup>e</sup> séance : sortie longue d'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<sup>ère</sup> séance : footing de 45 mn en endurance fondamentale

2<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>ère</sup> séance : footing de 45 mn en endurance fondamentale

2<sup>e</sup> séance : footing de 45 mn en endurance fondamentale

3<sup>e</sup> séance : footing d'1h20 en endurance fondamentale

## Semaine 5

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

2<sup>e</sup> séance : 20 mn en endurance fondamentale suivies de 3 fois 3000m (16mn) à l'allure marathon avec une récupération de 2 mn entre chaque effort. Finir le reste de la sortie longue à 75% FCM.

3<sup>e</sup> séance : sortie longue d'1h40 en endurance fondamentale

## Semaine 6

1<sup>ère</sup> séance : footing d'1h en endurance fondamentale

2<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> séance : sortie longue d'1h50 s'organisant ainsi : 45 mn en endurance fondamentale suivies de 4000m (21mn20s) – 3000m (16mn) – 2000m (10mn40s) 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<sup>ère</sup> séance : footing d'1h en endurance fondamentale

2<sup>e</sup> séance : footing de 30 mn en endurance fondamentale suivi de 10 fois 300 m à 95% VMA, avec une récupération de 1 mn entre chaque 300 m. Finir par 5 mn de footing lent

3<sup>e</sup> séance : sortie longue de 2h s'organisant ainsi : 1 h en endurance fondamentale suivie de 2x5000m (26mn40s) 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<sup>ère</sup> séance : footing de 45 mn en endurance fondamentale

2<sup>e</sup> séance : footing de 45 mn en endurance fondamentale

3<sup>e</sup> séance : Semi-marathon à l'allure marathon ou sortie longue de 2h s'organisant ainsi : 1h en endurance fondamentale suivie de 10 km à l'allure marathon (53mn20s). Finir le reste de la sortie longue à 75% FCM.

Semaine 9

1<sup>ère</sup> séance : footing de 45 mn en endurance fondamentale

2<sup>e</sup> séance : footing d'1 h en endurance fondamentale

3<sup>e</sup> séance : sortie longue de 2h15 s'organisant ainsi : 1 h en endurance fondamentale suivie de 6000m (32mn) – 5000m (26mn40s) 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<sup>ère</sup> séance : footing d'1 h en endurance fondamentale

2<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> séance : sortie longue d'1h50 s'organisant ainsi : 45 mn en endurance fondamentale suivies de 10 km à l'allure marathon (53mn20s). Finir le reste de la sortie longue à 75% FCM.

Semaine 11

1<sup>ère</sup> séance : footing d'1h en endurance fondamentale

2<sup>e</sup> séance : footing de 30 mn en endurance fondamentale suivi de 6 km à l'allure marathon (32mn). Finir par 5 mn de footing lent.

3<sup>e</sup> séance : sortie longue d'1h20 s'organisant ainsi : 50 mn en endurance fondamentale suivies de 2 fois 10 mn à 80-83% FCM entrecoupées de 3 mn de footing lent. Finir par du footing à 75% FCM.

Semaine12 – Relâchement

1<sup>ère</sup> séance : footing de 50 mn en endurance fondamentale

2<sup>e</sup> séance : footing de 40 mn en endurance fondamentale

3<sup>e</sup> séance : votre marathon

Conseils et consignes

Bien respecter les pourcentages de FCMet 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.