

### Semaine 1

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

2<sup>ème</sup> séance : footing de 30 mn en endurance fondamentale suivi de 2 fois 8 mn à 85% FCM avec une récupération de 3 mn entre chaque effort. Finir par 5 mn de footing lent.

3<sup>ème</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 footing à 75% FCM.

### Semaine 2

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

2<sup>ème</sup> séance : footing de 30 mn en endurance fondamentale suivi de 2 fois 8 mn à 85-90% FCM avec une récupération de 3 mn entre chaque effort. Finir par 5 mn de footing lent.

3<sup>ème</sup> séance : sortie longue d'1h20 s'organisant ainsi : 45 mn en endurance fondamentale suivies de 3 fois 8 mn à 80% 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 à 1h en endurance fondamentale

2<sup>ème</sup> séance : footing de 30 mn en endurance fondamentale suivi de 3 fois 8 mn à 85-90% FCM avec une récupération de 3 mn entre chaque effort. Finir par 5 mn de footing lent.

3<sup>ème</sup> séance : sortie longue de 1h30 s'organisant ainsi : 45 mn en endurance fondamentale suivies de 3 fois 10 mn à 80% 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>ème</sup> séance : footing de 45 mn en endurance fondamentale

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

### Semaine 5

1<sup>ère</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.

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

3<sup>ème</sup> séance : sortie longue d'1h40 s'organisant ainsi : 45 mn en endurance fondamentale suivies de 3 000m (18mn07s) et 2 fois 2 000m (12mn05s) à l'allure marathon avec une récupération de 2 mn entre chaque effort. Finir le reste de la sortie longue à 75% FCM.

### Semaine 6

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

2<sup>ème</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>ème</sup> séance : sortie longue d'1h50 s'organisant ainsi : 45 mn en endurance fondamentale suivi de 3 fois 3000m (18mn07s) 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>ème</sup> séance : footing de 30 mn en endurance fondamentale suivi de 2 fois 10 mn à 85-90% FCM avec une récupération de 2 mn entre chaque effort. Finir par 5mn à 75% FCM.

3<sup>ème</sup> séance : sortie longue de 2h s'organisant ainsi : 1 h en endurance fondamentale suivie de 5 000m (30mn13s) + 4 000m (24mn10s) à l'allure marathon avec une récupération de 2 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>ème</sup> séance : footing de 45 mn en endurance fondamentale

3<sup>ème</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 (1h00mn26s). 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>ème</sup> séance : footing de 1 h en endurance fondamentale

3<sup>ème</sup> séance : sortie longue de 2h15 s'organisant ainsi : 1 h en endurance fondamentale suivie de 2 fois 5000m (30mn13) à l'allure marathon avec une récupération de 2 mn entre chaque effort. Finir le reste de la sortie longue à 75% FCM.

#### Semaine 10

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

2<sup>ème</sup> séance : footing de 30 mn en endurance fondamentale suivi de 2 fois 15 mn à 85-90% FCM avec une récupération de 2 mn entre chaque effort. Finir par 5mn à 75% FCM.

3<sup>ème</sup> séance : sortie longue d'1h50 s'organisant ainsi : 45 mn en endurance fondamentale suivies de 10 km à l'allure marathon (1h00mn26s). 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>ème</sup> séance : footing de 30 mn en endurance fondamentale suivi de 6 km à l'allure marathon (36mn15s). Finir par 5 mn de footing lent.

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

#### Semaine 12 – Relâchement

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

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

3<sup>ème</sup> 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.

Profiter aussi des sorties longues pour mettre en place les routines à reproduire le jour J, au niveau de la composition du petit déjeuner, de l'hydratation (l'équivalent d'un verre d'eau tous les 5 km) et de l'alimentation durant la course (par exemple un gel énergétique tous les 30 mn de course).