

Plan Marathon Objectif 4H15

Les « pré requis »

Pour aborder sereinement cet objectif, il est recommandé :

D'avoir 3 à 4 semi-marathons à son actif

De valoir 2h ou moins sur semi-marathon

De pratiquer la course à pied depuis au moins 1 an

De s'entraîner 3 à 4 fois par semaine

D'être aguerri aux sorties longues d'1h30 à 1h40

Avoir quelques semi-marathons à son actif est un plus indéniable. L'expérience acquise sur ces semi-marathons sera très utile dans la gestion des efforts de longue durée et notamment dans la façon de se ravitailler en eau et en glucides durant la course.

Dans le plan proposé, une partie des allures de travail sont exprimées en % de FCM (**fréquence cardiaque maximale**). Connaître sa FCM est donc nécessaire afin de mieux contrôler ses allures à l'entraînement et le jour de la course.

Si vous êtes réfractaires au cardio (nous en connaissons à l'ACP) :

75% de votre FCM= endurance fondamentale.

85-90 % de votre FCM= allure semi.

80% de votre FCM = allure marathon

Une séance 4 est possible : 1h maxi en endurance fondamentale

Par ex. séance 3 (longue) le samedi et séance 4 le dimanche en récup.

Il fortement conseillé de faire un semi marathon quelques semaines avant un Marathon,

Conseils

Bien respecter 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 , un morceau de banane ... tous les 30 mn de course).

Le plan d'entraînement

Afin de vous aider à atteindre votre objectif, voici un plan d'entraînement sur 12 semaines, à raison de 3 séances par semaine. Pour le coureur s'entraînant 4 fois par semaine, ajouter un footing de 45mn à 1h en endurance fondamentale entre la séance 2 et 3 ou après la séance 3.

Semaine 1

1ère séance : footing de 1H en endurance fondamentale

2ème 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.

3ème 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

1ère séance : footing de 1h en endurance fondamentale

2ème 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.

3ème 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

1ère séance : footing de 1h en endurance fondamentale

2ème 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.

3ème 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

1ère séance : footing de 1h en endurance fondamentale

2ème séance : footing de 1h en endurance fondamentale

3ème séance : footing d'1h30 en endurance fondamentale

Semaine 5

1ère 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.

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

3ème 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

1ère séance : footing d'1h en endurance fondamentale

2ème 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.

3ème 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 ou :

Semaine 7

1ère séance : footing d'1h en endurance fondamentale

2ème 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.

3ème 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

1ère séance : footing de 1h en endurance fondamentale

2ème séance : footing de 1h en endurance fondamentale

3ème séance : 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

1ère séance : footing de 1h en endurance fondamentale

2ème séance : footing de 1 h en endurance fondamentale

3ème 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 **ou Semi (10,5 Km allure marathon, 10,5 Km à presque 100%)**

Semaine 10

1ère séance : footing de 1 h en endurance fondamentale

2ème 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.

3ème 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

1ère séance : footing d'1h en endurance fondamentale

2ème séance : footing de 30 mn en endurance fondamentale suivi de 6 km à l'allure marathon (36mn15s). Finir par 5 mn de footing lent.

3ème 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 lent.

Semaine 12 – Relâchement

1ère séance : footing de 50 mn en endurance fondamentale

2ème séance : footing de 30 à 40 mn en endurance fondamentale

3ème séance : Marathon !!!!!!!!!!!!!

