Plan d'entrainement type
4 entrainements par semaine

Mes allures d'entrainement	
Mon endurance fondamentale EF :	
Mon allure marathon (A42) :	
Mon allure semi-marathon (A21) :	
Mon allure 10km (A10) :	
Mon allure 5km (A5) :	

Semaine 1				
	Temps total	Echauffement	Corps de séance	Retour au calme
Séance 1 Fractionné	50'	20' EF	8 x 1'30 A5 / 1'30 EF	5' EF
Séance 2 Footing	45'		45' EF	
Séance 3 Côtes	35'	20' EF	6 x 15" sprint / 1' EF	5' EF
Séance 4 Sortie longue	1h20'	40' EF	5 x 5' A42 / 3' EF	5' EF

Semaine 2				
	Temps total	Echauffement	Corps de séance	Retour au calme
Séance 1 Fractionné	55'	20' EF	10 x 1'30 A5 / 1'30 EF	5' EF
Séance 2 Footing	50'		50' EF	
Séance 3 Côtes	40'	20' EF	8 x 15" sprint / 1' EF	5' EF
Séance 4 Sortie longue	1h30'	50' EF	4 x 7' A42 / 2' EF	5' EF

Semaine 3				
	Temps total	Echauffement	Corps de séance	Retour au calme
Séance 1 Fractionné	1h	20' EF	12 x 1'30 A5 / 1'30 EF	5' EF
Séance 2 Footing	55'		55' EF	
Séance 3 Côtes	45'	20' EF	10 x 15" sprint / 1' EF	5' EF
Séance 4 Sortie longue	1h40'	1h EF	3 x 10' A42 / 2' EF	5' EF

Semaine 4				
	Temps total	Echauffement	Corps de séance	Retour au calme
Séance 1 Fractionné	40'	15' EF	8 x 1' A10 / 1' EF	5' EF
Séance 2 Footing	30'		30' EF	
Repos				
Séance 3 Sortie longue	1h15'		1h15' EF	

Semaine 5				
	Temps total	Echauffement	Corps de séance	Retour au calme
Séance 1 Fractionné	1h	20' EF	6 x 3' A10 / 2' EF	10' EF
Séance 2 Footing	1h		1h EF	
Séance 3 Côtes	50'	30' EF	10 x 30" A5 / 1'30 EF	5' EF
Séance 4 Sortie longue	1h50'	1h EF	4 x 10' A42 / 2' EF	5' EF

Semaine 6				
	Temps total	Echauffement	Corps de séance	Retour au calme
Séance 1 Fractionné	1h'	20' EF	3 x 8' A21 / 2' EF	10' EF
Séance 2 Footing	1h05'		1h05' EF	
Séance 3 Côtes	55'	30' EF	12 x 30" A5 / 1'30 EF	5' EF
Séance 4 Sortie longue	2h	1h EF	5 x 10' A42 / 2' EF	5' EF

Semaine 7				
	Temps total	Echauffement	Corps de séance	Retour au calme
Séance 1 Fractionné	1h'	20' EF	4 x 5' A10 / 2' A10	10' EF
Séance 2 Footing	1h10'		1h10' EF	
Séance 3 Côtes	1h	30' EF	14 x 30" A5 / 1'30 EF	5' EF
Séance 4 Sortie longue	2h15'	1h10' EF	4 x 15' A42 / 2' EF	5' EF

Semaine 8				
	Temps total	Echauffement	Corps de séance	Retour au calme
Séance 1 Fractionné	40'	15' EF	5 x 2' A10 / 1' EF	10' EF
Séance 2 Footing	40'		40' EF	
Séance 3 **Accélérations**	40'	30' EF	8 x 15” accélération /45”récupération	5' EF
Séance 4 Sortie longue	1h30'		1h30' EF	

Semaine 9				
	Temps total	Echauffement	Corps de séance	Retour au calme
Séance 1 Fractionné	1h05	20' EF	3 x 10' A21 / 2' EF	10' EF
Séance 2 Footing	1h15		1h15 EF	
Séance 3 Côtes	50'	30' EF	8 x 45" A21 / 2' EF	5' EF
Séance 4 Sortie longue	2h30	1h20 EF	2 x 30' A42 / 5' EF	5' EF

Semaine 10				
	Temps total	Echauffement	Corps de séance	Retour au calme
Séance 1 Fractionné	1h'	20' EF	2 x 15' A21 / 2' EF	10' EF
Séance 2 Footing	50'		50' EF	
Séance 3 Footing	45'		45' EF	
Séance 4 Sortie longue	1h45	1h10 EF	2 x 15' A42 / 2' EF	5' EF

Semaine 11				
	Temps total	Echauffement	Corps de séance	Retour au calme
Séance 1 Fractionné	55'	15' EF	10 x 2' A10 / 1' EF	10' EF
Séance 2 Footing	45'		45' EF	
Séance 3 Footing	25'		25' EF	
Séance 4 Sortie longue	1h	30' EF	3 x 5' A42 / 2'30 EF	10' EF

Semaine 12				
	Temps total	Echauffement	Corps de séance	Retour au calme
Séance 1 Fractionné	30''	15' EF	3 x 2' A42/ 2' EF	5' EF
Séance 2 Footing	30'		30' EF' EF	
Repos				
Marathon	Courez vers le bonheur !			

Ce plan est à utiliser librement.
Il n'engage aucune responsabilité de ma part ni de celle de la SARL Courez vers le Bonheur.

Mathieu Legoux
Coach expert en marathon et kinésithérapeute du sport