

Plan d'entrainement Marathon Paris 2024

Semaine 1	Lundi 15/01	Footing ou repos	
	Mardi 16/01	VMA : 2 séries de 10x200m (100%-105% VMA) - récup 35" à 45" avec 3' récup entre les séries	4km effort
	Mercredi 17/01	Footing : 45' à 1h	
	Jeudi 18/01	Seuil : 6 à 8x800m allure entre 10km et semi récup 1'30 à 1'45	4,8km à 6,4km effort
	Vendredi 19/01	Footing ou repos	
	Samedi 20/01	Sortie longue : 1h30 avec 3x8' allure Marathon - récup 2' à 2'30	24' effort
	Dimanche 21/01	Footing : 1h	2h30 week-end
Semaine 2	Lundi 22/01	Footing ou repos	
	Mardi 23/01	VMA : 2 séries de 7 à 8x300m (100% VMA) - récup 50" à 1' avec 3' récup entre les séries	4,2km à 4,8km effort
	Mercredi 24/01	Footing : 45' à 1h	
	Jeudi 25/01	Spé 10km : 6 à 7x1000m allure entre 10km et semi récup 1'45 à 2'	6km à 7km effort
	Vendredi 26/01	Footing ou repos	
	Samedi 27/01	Sortie longue : 1h40 avec 3x10' allure Marathon - récup 2' à 2'30	30' effort
	Dimanche 28/01	Footing : 1h05	2h45 week-end
Semaine 3	Lundi 29/01	Footing ou repos	
	Mardi 30/01	VMA : 2 séries de 6 à 7x400m (95%-100% VMA) - récup 1' à 1'15 avec 3' récup entre les séries	4,8km à 5,6km effort
	Mercredi 31/01	Footing : 45' à 1h	
	Jeudi 01/02	Seuil : 3x1500m + 3x1000m allure entre 10km et semi récup 2'	7,5km effort
	Vendredi 02/02	Footing ou repos	
	Samedi 03/02	Sortie longue : 1h50 avec 3x12' allure Marathon - récup 2' à 2'30	36' effort
	Dimanche 04/02	Footing : 1h10	3h week-end
Semaine 4 (assimilation)	Lundi 05/02	Footing ou repos	
	Mardi 06/02	VMA : 3 séries de 10x100m (100%-105% VMA) récup 20" à 30" avec 3' récup entre les séries	3km effort
	Mercredi 07/02	Footing : 45' à 1h	
	Jeudi 08/02	Allure Marathon : 2x15' allure Marathon récup 4'	30' effort
	Vendredi 09/02	Footing ou repos	
	Samedi 10/02	Sortie longue : 1h45 sur terrain vallonné avec 15' allure Marathon	15' effort
	Dimanche 11/02	Footing : 1h	2h45 week-end

Semaine 5	Lundi 12/02	Footing ou repos	
	Mardi 13/02	VMA : 2 séries de 5x2' effort (95% VMA) - récup 1' avec 3' récup entre les séries	20' effort
	Mercredi 14/02	Footing : 50' à 1h10	
	Jeudi 15/02	Seuil : 3x(6' - 4') allure entre 10km et semi récup 2' avec 3' à 4' récup entre les séries	30' effort
	Vendredi 16/02	Footing ou repos	
	Samedi 17/02	Sortie longue : 2h avec 3x3km allure Marathon - récup 500m	9km effort
	Dimanche 18/02	Footing : 1h15	3h15 week-end
Semaine 6	Lundi 19/02	Footing ou repos	
	Mardi 20/02	VMA : 2 séries de 2x(3'-2'-1') effort (90%-100% VMA) - récup 1'30-1'15-1' avec 3' récup entre les séries	24' effort
	Mercredi 21/02	Footing : 50' à 1h10	
	Jeudi 22/02	Seuil : 2x(8' - 6' - 4') allure semi vers 10km récup 2' avec 4' récup entre les séries	36' effort
	Vendredi 23/02	Footing ou repos	
	Samedi 24/02	Sortie longue : 2h10 avec 3x4km allure Marathon - récup 500m	12km effort
	Dimanche 25/02	Footing : 1h20	3h30 week-end
Semaine 7	Lundi 26/02	Footing ou repos	
	Mardi 27/02	VMA : 2 séries de 5 à 6x500m (95%-100% VMA) - récup 1'15 à 1'30 avec 3' récup entre les séries	5km à 6km effort
	Mercredi 28/02	Footing : 50' à 1h10	
	Jeudi 29/02	Seuil : 12' - 10' - 8' - 6' - 4' allure semi vers 10km récup 3'-3'-2'-2'	40' effort
	Vendredi 01/03	Footing ou repos	
	Samedi 02/03	Sortie longue : 2h20 avec 6km-5km-4km allure Marathon - récup 500m	15km effort
	Dimanche 03/03	Footing : 1h25	3h45 week-end
Semaine 8 (assimilation / compét semi)	Lundi 04/03	Footing ou repos	
	Mardi 05/03	VMA : 2 séries de 7 à 8 fois 1'-1' (100% VMA) avec 3' récup entre les séries	14' à 16' effort
	Mercredi 06/03	Footing : 45' à 1h	
	Jeudi 07/03	Seuil : 5x1000m progressif allure entre 10km et semi récup 2'	5km effort
	Vendredi 08/03	Footing ou repos	
	Samedi 09/03	Compét Semi-Marathon ou Sortie longue : 2h avec 2x3km allure Marathon - récup 1km	6km effort
	Dimanche 10/03	Footing : 1h10	3h10 week-end

Semaine 9	Lundi 11/03	Footing ou repos	6km à 7,2km effort	
	Mardi 12/03	VMA : 10 à 12x600m (90%-95% VMA) récup 1'15 à 1'30		
	Mercredi 13/03	Footing : 1h à 1h15		
	Jeudi 14/03	Seuil : 5x1500m allure entre 10km et semi récup 2' à 2'30		7,5km effort
	Vendredi 15/03	Footing ou repos		
	Samedi 16/03	Sortie longue : 2h20 avec 3x6km allure Marathon - récup 500m		18km effort
	Dimanche 17/03	Footing : 1h30		3h50 week-end
Semaine 10	Lundi 18/03	Footing ou repos	6,4km à 8km effort	
	Mardi 19/03	VMA : 8 à 10x800m (90%-95% VMA) récup 1'30 à 1'45		
	Mercredi 20/03	Footing : 1h à 1h15		
	Jeudi 21/03	Seuil : 4x2000m allure entre 10km et semi récup 2' à 2'30		8km effort
	Vendredi 22/03	Footing ou repos		
	Samedi 23/03	Sortie longue : 2h avec 3x5km allure Marathon - récup 500m		15km effort
	Dimanche 24/03	Footing : 1h15		3h15 week-end
Semaine 11 (affutage)	Lundi 25/03	Footing ou repos	3,6km à 4,5km effort	
	Mardi 26/03	VMA : 4 à 5 séries de 400m-300-200m (95-105% VMA) - récup 1'15-1-45" avec 3' entre les séries		
	Mercredi 27/03	Footing : 45' à 1h		
	Jeudi 28/03	Rappel d'allure : 2x4km allure Marathon récup 2'30		8km effort
	Vendredi 29/03	Footing ou repos		
	Samedi 30/03	Sortie longue : 1h30 avec 2x3km allure Marathon - récup 1km		6km effort
	Dimanche 31/03	Footing : 1h		2h30 week-end
Semaine 12 (affutage)	Lundi 01/04	Repos		
	Mardi 02/04	Rappel d'allure : Footing 50' à 55' avec 3x1km ou 2x2km (récup 1km) allure marathon		
	Mercredi 03/04	Repos		
	Jeudi 04/04	Rappel d'allure : Footing 45' à 50' avec 2x1km (récup 1km) allure marathon		
	Vendredi 05/04	Repos		
	Samedi 06/04	Sortie de 30'-35' avec quelques gammes et lignes droites (veille de course)		
	Dimanche 07/04	Course Marathon Paris		

Séance du mardi et jeudi : Echauffement : 4km à 7km + gammes et lignes droites

Récup : 2km à 4km

Autres jours : Footing ou vélo ou renfo ou repos...

Indications Footing : Allure, cardio et conversation facile

Indications Allures : Jusqu'à 70% VMA : Footing Endurance Fondamental

75% - 80% VMA : Allure Marathon

80% - 85% VMA : Allure Semi-Marathon

85% - 90% VMA : Allure 10km