

Programme préparation marathon Rome 2023 du 19/03/23

- Durée : 12 semaines
- Fréquence : 3/4 entraînements / semaine
- Vue d'ensemble

Janvier				Février				Mars			
1	D			1	M			1	M	Séance 10.2	
2	L			2	J	Séance 6.2		2	J		
3	M	Séance 2.1		3	V		S6	3	V		S10
4	M			4	S	Séance 6.3		4	S	Séance 10.3	
5	J	Séance 2.2	S2	5	D	Séance 6.4		5	D	Séance 10.4	
6	V			6	L			6	L		
7	S			7	M	Séance 7.1		7	M	Séance 11.1	
8	D	Séance 2.3		8	M			8	M		
9	L			9	J	Séance 7.2	S7	9	J	Séance 11.2	S11
10	M	Séance 3.1		10	V			10	V	Séance 11.3	
11	M			11	S	Séance 7.3		11	S		
12	J	Séance 3.2	S3	12	D	Séance 7.4		12	D	Séance 11.4	
13	V			13	L			13	L		
14	S			14	M	Séance 8.1		14	M	Séance 12.1	
15	D	Séance 3.3		15	M			15	M		
16	L			16	J	Séance 8.2	S8	16	J	Séance 12.2	S12
17	M	Séance 4.1		17	V			17	V		
18	M			18	S			18	S	Séance 12.3	
19	J	Séance 4.2	S4	19	D	Séance 8.3		19	D	DEPART	
20	V			20	L			20	L		
21	S			21	M	Séance 9.1		21	M		
22	D	Séance 4.3		22	M			22	M		
23	L			23	J	Séance 9.2	S9	23	J	Séance 13	
24	M	Séance 5.1		24	V			24	V		
25	M			25	S			25	S		
26	J	Séance 5.2	S5	26	D	Séance 9.3		26	D		
27	V			27	L			27	L		
28	S			28	M	Séance 10.1		28	M		
29	D	Séance 5.3						29	M		
30	L							30	J		
31	M	Séance 6.1						31	V		

- Détails des séances

SEMAINE 1

Séance 1.1 (45min 7.5km)

45' de footing à 10km/h soit 6'00 au km

Séance 1.2 (1h 10km)

1h de footing à 10km/h soit 6'00 au km

Séance 1.3 (1h15 13.5km)

30' d'échauffement (5km à 9,5km/h)

+ 4 x 1000m en 4'25 soit 13,5km/h (r=3' marche entre les séries)

+ 20' de retour au calme à 9,5 km/h (3,2km)

SEMAINE 2

Séance 2.1 (1h15 12,5km)

1h15 de footing à 10km/h soit 6'00 au km

Séance 2.2 (1h45 16,5km)

20' d'échauffement (3km à 9,5km/h soit 6'15 au km)

+ 4 x 2000m en allure marathon (5'30 au km soit 11km/h) avec r=5' au trot 8km/h

+ 20' de retour au calme soit (3km à 9,5km/h soit 6'15 au km)

Séance 2.3 (1h 10km)

1h de footing à 10 km/h soit 6'00 au km

SEMAINE 3

Séance 3.1 (1h15 12,5km)

1h15 de footing à 10 km/h soit 6'00 au km

Séance 3.2 (1h40 16km)

30' d'échauffement (5km à 9,5km/h)

+ 6 x 1000m en 4'25 au km soit 13,5km/h (r=3'30 de marche entre les séries)

+ 20' de retour au calme soit (3km à 9,5km/h soit 6'15 au km)

Séance 3.3 (1h30 15km)

1h30 de footing à 10 km/h soit 6'00 au km

SEMAINE 4

Séance 4.1 (1h30 14km)

20' d'échauffement (3km à 9,5km/h soit 6'15 au km)
+ 10 x 500m en 2'11 au km soit 13,7km/h (r=1'45 de marche entre les séries)
+ 20' de retour au calme soit (3km à 9,5km/h soit 6'15 au km)

Séance 4.2 (1h 11,5km)

1h de footing à allure soutenue à 5'18 au km soit 11,5km/h

Séance 4.3 (2h 21,5km)

2h en allure progressive
+ 30' allure 6'00 au km soit 10 km/h
+ 30' allure 5'43 au km soit 10,5 km/h
+ 1h allure 5'27 au km soit 11 km/h

SEMAINE 5

Séance 5.1 (1h15 12.5km)

20' d'échauffement (3km à 9,5km/h soit 6'15 au km)
+ 15 x 300m en 1'13 au km soit 14,5km/h (r=1' de marche entre les séries)
+ 20' de retour au calme soit (3km à 9,5km/h soit 6'15 au km)

Séance 5.2 (1h30 15km)

1h30 de footing à 10 km/h soit 6'00 au km

Séance 5.3 (1h35 15.5km)

30' d'échauffement (5km à 9,5km/h soit 6'15 au km)
+ 3 x 2000m à 4'39 au km (r=5' de marche entre les séries)
+ 20' de retour au calme soit (3km à 9,5km/h soit 6'15 au km)

SEMAINE 6

Séance 6.1 (1h20 11,5km)

20' d'échauffement (3km à 9,5km/h soit 6'15 au km)
+ 2 séries de 8 x 200m en 48" soit 15 km/h (r=1' de marche entre les exos et 3' de marche entre les 2 séries)
+ 20' de retour au calme soit (3km à 9,5km/h soit 6,15 au km)

Séance 6.2 (1h40 17km)

1h40 de footing light à 10 km/h soit 6'00 au km

Séance 6.3 (1h15 9km)

30' d'échauffement (5km à 9,5km/h soit 6,15 au km)
+ Travail de cote (idéalement de 500m) : 2 blocs de 8 x (150m rapide en montée / 100m à 9,25 km/h en descente) r entre 2 blocs = retour au départ
+ 10' retour au calme (1,5km à 9,5km/h soit 6,15 au km)

Séance 6.4 (lendemain de la séance 6.3) (1h30 15km)

30' d'échauffement (5km à 9,5km/h soit 6,15 au km)
+ 2 x 3000m en 4'44 soit 13km/h (r=4' de marche entre les séries)
+ 20' de retour au calme soit (3km à 9,5km/h soit 6,15 au km)

SEMAINE 7

Séance 7.1 (1h30 15km)

1h30 de footing à 10 km/h soit 6'00 au km

Séance 7.2 (1h50 18km)

1h50 de footing light à 10 km/h soit 6'00km

Séance 7.3 (1h10 12km)

1h10 de footing à 10 km/h soit au 6,00km incluant

+ 3 x 8' (à 5'18 au km soit 11,5 km/h) (r=4' à 6,15 au km soit 9,5 km/h)

Début 19^{ème} min

Séance 7.4 (lendemain de la séance 7.3)

30' d'échauffement (3km à 9,5km/h)

+ Travail de cote (idéalement de 500m) : 2 blocs de 8 x (150m rapide en montée / 100m à 9,75 km/h en descente) r= retour au départ

+ 10' retour au calme (1,5km à 9,5km/h soit 6,15 au km)

SEMAINE 8

Séance 8.1 (1h15 11km)

20' d'échauffement (3km à 9,5km/h soit 6,15 au km)

+ 12 x 400m en 1'42 soit 14 km/h (r=1'10 de marche entre les exos)

+ 20' de retour au calme soit (3km à 9,5km/h soit 6,15 au km)

Séance 8.2 (1h 10km)

1h de footing light à 10 km/h.

Séance 8.3 => SEMI MARATHON

· Option 1 : Semi-marathon officiel (ou non) en négative split c'est-à-dire la 2^{nde} moitié plus rapide que la 1ère.

· Option 2 : Semi-marathon officiel (ou non) à 5'18 au km soit 11,5 km/h (à privilégier).

SEMAINE 9

Séance 9.1 (50min 8km)

50' de footing light à 9,5 km/h soit 6,15 au km

Séance 9.2 (1h 10km)

1h de footing à 10 km/h soit 6'00 au km

Séance 9.3 (1h20 13km)

1h20 de footing à 10 km/h soit 6'00 au km

SEMAINE 10

Séance 10.1 (1h20 12,5km)

20' d'échauffement (3km à 9,5km/h soit 6,15 au km)
+ 10 x 500m en 2'11 soit 13,7 km/h (r=1'30 de marche entre les exos)
+ 20' de retour au calme (3km à 9,5km/h soit 6,15 au km)

Séance 10.2 (lendemain séance 10.1) (2h25 25,5km)

30' d'échauffement (5km à 9,5km/h)
+ 20' allure 6'00 au km soit 10 km/h
+ 1h allure 5'27 au km soit 11 km/h
+ 15' allure 5'18 au km soit 11,5 km/h
+ 20' de retour au calme soit (3km à 9,5km/h soit 6,15 au km)

Séance 10.3 (1h10 11,5km)

30' d'échauffement (5km à 9,5km/h)
+ 10 x 2' allure 5'00 au km soit 12 km/h (r=1' de marche)
+ 10' retour au calme (1,5km à 9,5km/h soit 6,15 au km)

Séance 10.4 (lendemain séance 10.3) (1h30 15km)

20' d'échauffement (3km à 9,5km/h soit 6,15 au km)
+ 2 x 15' allure 5'27 au km soit 11 km/h (r=3' au trot 8km/h)
+ 10' allure 5'18 au km soit 11,5 km/h
+ 20' de retour au calme soit (3km à 9,5km/h soit 6,15 au km)

SEMAINE 11

Séance 11.1 (1h15 12km)

20' d'échauffement (3km à 9,5km/h soit 6,15 au km)
+ 10 x 400m allure 1'42 soit 14 km/h (r=1'30 de marche entre les exos)
+ 20' de retour au calme soit (3km à 9,5km/h soit 6,15 au km)

Séance 11.2 (1h50 18km)

30' d'échauffement (5km à 9,5km/h)
+ 2 x 4000m allure 5'27 au km soit 11 km/h (r=5' au trot 8km/h)
+ 20' de retour au calme soit (3km à 9,5km/h soit 6,15 au km)

Séance 11.3 (lendemain séance 11.2) (1h15 13km)

20' d'échauffement (3km à 9,5km/h soit 6,15 au km)
+ 30' allure 5'27 au km soit 11 km/h
+ 5' à 6'00 au km soit 10 km/h
+ 10' à allure 5'18 au km soit 11,5 km/h
+ 10' de retour au calme (1,5km à 9,5km/h soit 6,15 au km)

Séance 11.4 (55min 10km)

45' allure 6'00 au km soit 10km/h
+ 10' allure 5'27 au km soit 11 km/h

SEMAINE 12

Séance 12.1 (40min 7km)

20' d'échauffement (3km à 9,5km/h soit 6,15 au km)
+ 10' allure 5'27 au km soit 11 km/h
+ 10' retour au calme (1,5km à 9,5km/h soit 6,15 au km)

Séance 12.2 (30min 5km)

30' footing cool allure 9,5km/h soit 6,15 au km

Séance 12.3 (veille marathon)

20' cool
+ 2 à 3 lignes droites (accélérations progressives mais light)

MARATHON en 4h

SEMAINE 13

J+3 ou J+4

30' à 45' allure 9,5km/h soit 6,15 au km

- Récap
S1 3h 31km
S2 4h 39km
S3 4h30 33.5km
S4 4h30 47km
S5 4h30 43km
S6 5h45 52.5km
S7 5h45 54km
S8 4h15 43km
S9 3h10 31km
S10 6h30 64.5km
S11 5h 53km
S12 1h10 12km
- Totaux
52h d'entraînements
502 kms parcourus