

PLAN MARATHON 3H30

16 semaines · 4 à 5 séances par semaine · allures calculées pour 4:58/km, arrivée en 3:29:34

COACH DE SPORT
coach-de-sport.com

Allure	/km	km/h	Sert à
Endurance fondamentale (EF)	5:45	10,4	footings, sorties longues
Allure marathon (AM)	4:58	12,1	blocs spécifiques, jour J
Seuil	4:35	13,1	fractions de 1000 à 2000 m
VMA	4:00	15	300 et 400 m des semaines 1 à 3

Passage à 4:58/km	Temps
5 km	0:24:50
10 km	0:49:40
Semi (21,1 km)	1:44:47
30 km	2:29:00
40 km	3:18:40
Arrivée (42,195 km)	3:29:34

Répétition	Allure	Temps visé
VMA · 400 m	4:00/km	1:36
VMA · 300 m	4:00/km	1:12
Seuil · 1000 m	4:35/km	4:35
Seuil · 2000 m	4:35/km	9:10
Allure marathon · 1000 m	4:58/km	4:58
Allure marathon · 2000 m	4:58/km	9:56
Allure marathon · 4000 m	4:58/km	19:52
Allure marathon · 5000 m	4:58/km	24:50

REPÈRE DU SEMI TEST (SEMAINE 12)

Un objectif de 3h30 correspond à un semi d'environ **1:40:43** (formule de Riegel : temps marathon ÷ 2^{1,06}).
Plus de 5 minutes au-dessus : visez plutôt l'objectif suivant.
Nettement en dessous : gardez l'objectif, le marathon punit les départs trop rapides.

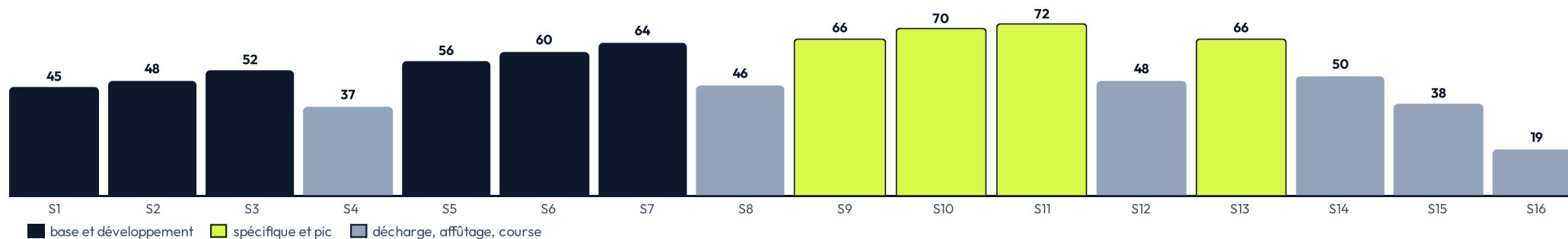
SEMAINE TYPE

- **Mardi** : séance de qualité (VMA, puis seuil, puis allure marathon)
- **Mercredi, jeudi et samedi** : footing en endurance fondamentale
- **Dimanche** : sortie longue
- **Lundi et vendredi** : repos, ou 20 min de renforcement

CINQ RÈGLES

- En EF, vous devez pouvoir parler en phrases complètes.
- Séance manquée : ne la rattrapez pas, reprenez le plan là où il en est.
- Douleur qui modifie la foulée : arrêt de la séance et 2 jours sans courir.
- Les semaines 4, 8 et 12, puis 14 à 16, allègent la charge : elles font partie du plan.
- Deux séances de renforcement de 20 min par semaine : programme élastiques sur coach-de-sport.com/programme/programme-musculation-elastiques/

Volume hebdomadaire (km)



SEMAINES 1 À 8

Base, développement du seuil, première décharge · cochez chaque séance faite

COACH DE SPORT
coach-de-sport.com

Sem.	Phase	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Base 45 km 5 séances	Repos	6 × 400 m VMA · 7,4 km ☐ 1:36 par 400 m (4:00/km), récup 200 m trot ; 2 km EF avant et après	Footings EF 7,2 km ☐ ≈ 41 min en 5:45/km	Footings EF 7,2 km ☐ ≈ 41 min en 5:45/km	Repos	Footings EF 7,2 km ☐ ≈ 41 min en 5:45/km	Sortie longue 16 km ☐ en EF (5:45/km) · ≈ 1h32
2	Base 48 km 5 séances	Repos	8 × 400 m VMA · 8,6 km ☐ 1:36 par 400 m (4:00/km), récup 200 m trot ; 2 km EF avant et après	Footings EF 7,1 km ☐ ≈ 40 min en 5:45/km	Footings EF 7,1 km ☐ ≈ 40 min en 5:45/km	Repos	Footings EF 7,2 km ☐ ≈ 41 min en 5:45/km	Sortie longue 18 km ☐ en EF (5:45/km) · ≈ 1h43
3	Base 52 km 5 séances	Repos	10 × 300 m VMA · 8,8 km ☐ 1:12 par 300 m (4:00/km), récup 200 m trot ; 2 km EF avant et après	Footings EF 7,7 km ☐ ≈ 44 min en 5:45/km	Footings EF 7,7 km ☐ ≈ 44 min en 5:45/km	Repos	Footings EF 7,8 km ☐ ≈ 44 min en 5:45/km	Sortie longue 20 km ☐ en EF (5:45/km) · ≈ 1h55
4	Décharge 37 km 4 séances	Repos	Footings EF 7 km ☐ ≈ 40 min en 5:45/km	Repos	Footings EF 7 km ☐ ≈ 40 min en 5:45/km	Repos	Footings EF 7 km ☐ ≈ 40 min en 5:45/km	Sortie longue 16 km ☐ en EF (5:45/km) · ≈ 1h32
5	Développement 56 km 5 séances	Repos	6 × 1000 m seuil · 12 km ☐ 4:35/km, récup 400 m trot ; 2 km EF avant et après	Footings EF 6,7 km ☐ ≈ 38 min en 5:45/km	Footings EF 6,7 km ☐ ≈ 38 min en 5:45/km	Repos	Footings EF 6,6 km ☐ ≈ 37 min en 5:45/km	Sortie longue 24 km ☐ en EF (5:45/km) · ≈ 2h18
6	Développement 60 km 5 séances	Repos	7 × 1000 m seuil · 13,4 km ☐ 4:35/km, récup 400 m trot ; 2 km EF avant et après	Footings EF 6,9 km ☐ ≈ 39 min en 5:45/km	Footings EF 6,9 km ☐ ≈ 39 min en 5:45/km	Repos	Footings EF 6,8 km ☐ ≈ 39 min en 5:45/km	Sortie longue 26 km ☐ en EF (5:45/km) · ≈ 2h29
7	Développement 64 km 5 séances	Repos	4 × 2000 m seuil · 13,8 km ☐ 9:10 par 2000 m (4:35/km), récup 600 m trot ; 2 km EF avant et après	Footings EF 7,4 km ☐ ≈ 42 min en 5:45/km	Footings EF 7,4 km ☐ ≈ 42 min en 5:45/km	Repos	Footings EF 7,4 km ☐ ≈ 42 min en 5:45/km	Sortie longue 28 km ☐ en EF (5:45/km) · ≈ 2h41
8	Décharge 46 km 4 séances	Repos	4 × 1000 m allure marathon · 9,2 km ☐ 4:58/km, récup 400 m trot ; 2 km EF avant et après	Repos	Footings EF 8,4 km ☐ ≈ 48 min en 5:45/km	Repos	Footings EF 8,4 km ☐ ≈ 48 min en 5:45/km	Sortie longue 20 km ☐ en EF (5:45/km) · ≈ 1h55

SEMAINES 9 À 16

Blocs à allure marathon, semi test, affûtage et course

COACH DE SPORT
coach-de-sport.com

Sem.	Phase	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9	Spécifique 66 km 5 séances	Repos	8 × 1000 m allure marathon · 14,8 km 4:58/km, récup 400 m trot ; 2 km EF avant et après	Footings EF 7,1 km ≈ 40 min en 5:45/km	Footings EF 7,1 km ≈ 40 min en 5:45/km	Repos	Footings EF 7 km ≈ 40 min en 5:45/km	Sortie longue 30 km dont 12 km en fin de sortie à 4:58/km · ≈ 2h43
10	Spécifique 70 km 5 séances	Repos	5 × 2000 m allure marathon · 16,4 km 9:56 par 2000 m (4:58/km), récup 600 m trot ; 2 km EF avant et après	Footings EF 7,2 km ≈ 41 min en 5:45/km	Footings EF 7,2 km ≈ 41 min en 5:45/km	Repos	Footings EF 7,2 km ≈ 41 min en 5:45/km	Sortie longue 32 km dont 14 km en fin de sortie à 4:58/km · ≈ 2h53
11	Spécifique 72 km 5 séances	Repos	3 × 4000 m allure marathon · 17,6 km 19:52 par 4000 m (4:58/km), récup 800 m trot ; 2 km EF avant et après	Footings EF 7,5 km ≈ 43 min en 5:45/km	Footings EF 7,5 km ≈ 43 min en 5:45/km	Repos	Footings EF 7,4 km ≈ 42 min en 5:45/km	Sortie longue 32 km dont 16 km en fin de sortie à 4:58/km · ≈ 2h51
12	Décharge 48 km 4 séances	Repos	Footings EF 8 km ≈ 46 min en 5:45/km	Repos	Footings EF 8 km ≈ 46 min en 5:45/km	Repos	Footings EF 7,9 km ≈ 45 min en 5:45/km	Semi-marathon test · 24,1 km 2 km EF + 21,1 km en course (repère ≈ 1:40:43) + 1 km EF
13	Pic 66 km 5 séances	Repos	2 × 5000 m allure marathon · 15 km 24:50 par 5000 m (4:58/km), récup 1000 m trot ; 2 km EF avant et après	Footings EF 6,3 km ≈ 36 min en 5:45/km	Footings EF 6,3 km ≈ 36 min en 5:45/km	Repos	Footings EF 6,4 km ≈ 36 min en 5:45/km	Sortie longue 32 km en EF (5:45/km) · ≈ 3h04
14	Affûtage 50 km 4 séances	Repos	6 × 1000 m allure marathon · 12 km 4:58/km, récup 400 m trot ; 2 km EF avant et après	Repos	Footings EF 7 km ≈ 40 min en 5:45/km	Repos	Footings EF 7 km ≈ 40 min en 5:45/km	Sortie longue 24 km en EF (5:45/km) · ≈ 2h18
15	Affûtage 38 km 4 séances	Repos	4 × 1000 m allure marathon · 9,2 km 4:58/km, récup 400 m trot ; 2 km EF avant et après	Repos	Footings EF 6,4 km ≈ 36 min en 5:45/km	Repos	Footings EF 6,4 km ≈ 36 min en 5:45/km	Sortie longue 16 km en EF (5:45/km) · ≈ 1h32
16	Course 19 km + course 3 séances	Repos	3 × 1000 m allure marathon · 7,8 km 4:58/km, récup 400 m trot ; 2 km EF avant et après	Repos	Footings EF 7,2 km ≈ 41 min en 5:45/km	Repos	Footings EF 4 km ≈ 23 min en 5:45/km + 3 accélérations progressives	MARATHON départ à 4:58/km, pas plus vite

JOUR J

Départ à 4:58/km, pas plus vite, même si les jambes semblent légères : les kilomètres gagnés au début se paient après le 30^e.

RIEN DE NOUVEAU

Gels, boisson, chaussures, chaussettes et petit-déjeuner : tout a été testé en sortie longue, jamais essayé le jour de la course.

APRÈS LA COURSE

Une semaine sans séance de qualité, puis des footings courts : la reprise se fait sur les sensations.