

PLAN MARATHON 4H30

16 semaines · 3 à 4 séances par semaine · allures calculées pour 6:23/km, arrivée en 4:29:21

COACH DE SPORT
coach-de-sport.com

Allure	/km	km/h	Sert à
Endurance fondamentale (EF)	7:15	8,3	footings, sorties longues
Allure marathon (AM)	6:23	9,4	blocs spécifiques, jour J
Seuil	5:55	10,1	fractions de 1000 à 2000 m
VMA	5:10	11,6	300 et 400 m des semaines 1 à 3

Passage à 6:23/km	Temps
5 km	0:31:55
10 km	1:03:50
Semi (21,1 km)	2:14:40
30 km	3:11:30
40 km	4:15:20
Arrivée (42,195 km)	4:29:21

Répétition	Allure	Temps visé
VMA · 400 m	5:10/km	2:04
VMA · 300 m	5:10/km	1:33
Seuil · 1000 m	5:55/km	5:55
Seuil · 2000 m	5:55/km	11:50
Allure marathon · 1000 m	6:23/km	6:23
Allure marathon · 2000 m	6:23/km	12:46
Allure marathon · 3000 m	6:23/km	19:09
Allure marathon · 4000 m	6:23/km	25:32

REPÈRE DU SEMI TEST (SEMAINE 12)

Un objectif de 4h30 correspond à un semi d'environ **2:09:30** (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.

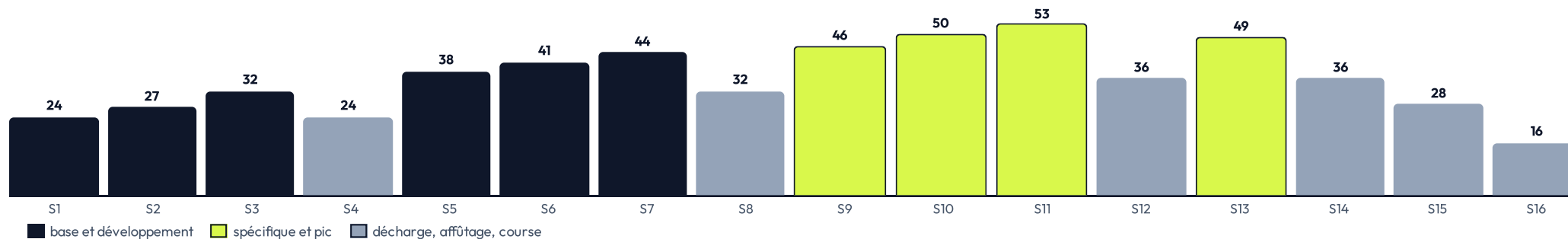
SEMAINE TYPE

- **Mardi** : séance de qualité (VMA, puis seuil, puis allure marathon)
- **Jeudi et samedi** : footing en endurance fondamentale
- **Dimanche** : sortie longue
- **Lundi, mercredi 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 24 km 3 séances	Repos	4 × 400 m VMA · 6,2 km 2:04 par 400 m (5:10/km), récup 200 m trot ; 2 km EF avant et après ☐	Repos	Footing EF 5,8 km ≈ 42 min en 7:15/km ☐	Repos	Repos	Sortie longue 12 km en EF (7:15/km) · ≈ 1h27 ☐
2	Base 27 km 3 séances	Repos	5 × 400 m VMA · 6,8 km 2:04 par 400 m (5:10/km), récup 200 m trot ; 2 km EF avant et après ☐	Repos	Footing EF 6,2 km ≈ 44 min en 7:15/km ☐	Repos	Repos	Sortie longue 14 km en EF (7:15/km) · ≈ 1h41 ☐
3	Base 32 km 4 séances	Repos	6 × 300 m VMA · 6,8 km 1:33 par 300 m (5:10/km), récup 200 m trot ; 2 km EF avant et après ☐	Repos	Footing EF 5,1 km ≈ 36 min en 7:15/km ☐	Repos	Footing EF 5,1 km ≈ 36 min en 7:15/km ☐	Sortie longue 15 km en EF (7:15/km) · ≈ 1h48 ☐
4	Décharge 24 km 3 séances	Repos	Footing EF 6 km ≈ 43 min en 7:15/km ☐	Repos	Footing EF 6 km ≈ 43 min en 7:15/km ☐	Repos	Repos	Sortie longue 12 km en EF (7:15/km) · ≈ 1h27 ☐
5	Développement 38 km 4 séances	Repos	4 × 1000 m seuil · 9,2 km 5:55/km, récup 400 m trot ; 2 km EF avant et après ☐	Repos	Footing EF 5,4 km ≈ 39 min en 7:15/km ☐	Repos	Footing EF 5,4 km ≈ 39 min en 7:15/km ☐	Sortie longue 18 km en EF (7:15/km) · ≈ 2h10 ☐
6	Développement 41 km 4 séances	Repos	5 × 1000 m seuil · 10,6 km 5:55/km, récup 400 m trot ; 2 km EF avant et après ☐	Repos	Footing EF 5,2 km ≈ 37 min en 7:15/km ☐	Repos	Footing EF 5,2 km ≈ 37 min en 7:15/km ☐	Sortie longue 20 km en EF (7:15/km) · ≈ 2h25 ☐
7	Développement 44 km 4 séances	Repos	3 × 2000 m seuil · 11,2 km 11:50 par 2000 m (5:55/km), récup 600 m trot ; 2 km EF avant et après ☐	Repos	Footing EF 5,4 km ≈ 39 min en 7:15/km ☐	Repos	Footing EF 5,4 km ≈ 39 min en 7:15/km ☐	Sortie longue 22 km en EF (7:15/km) · ≈ 2h39 ☐
8	Décharge 32 km 3 séances	Repos	3 × 1000 m allure marathon · 7,8 km 6:23/km, récup 400 m trot ; 2 km EF avant et après ☐	Repos	Footing EF 8,2 km ≈ 59 min en 7:15/km ☐	Repos	Repos	Sortie longue 16 km en EF (7:15/km) · ≈ 1h56 ☐

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 46 km 4 séances	Repos	5 × 1000 m allure marathon · 10,6 km ☐ 6:23/km, récup 400 m trot ; 2 km EF avant et après	Repos	Footing EF 5,7 km ☐ ≈ 41 min en 7:15/km	Repos	Footing EF 5,7 km ☐ ≈ 41 min en 7:15/km	Sortie longue 24 km ☐ dont 8 km en fin de sortie à 6:23/km · ≈ 2h47
10	Spécifique 50 km 4 séances	Repos	4 × 2000 m allure marathon · 13,8 km ☐ 12:46 par 2000 m (6:23/km), récup 600 m trot ; 2 km EF avant et après	Repos	Footing EF 5,1 km ☐ ≈ 36 min en 7:15/km	Repos	Footing EF 5,1 km ☐ ≈ 36 min en 7:15/km	Sortie longue 26 km ☐ dont 10 km en fin de sortie à 6:23/km · ≈ 2h59
11	Spécifique 53 km 4 séances	Repos	3 × 3000 m allure marathon · 14,6 km ☐ 19:09 par 3000 m (6:23/km), récup 800 m trot ; 2 km EF avant et après	Repos	Footing EF 5,2 km ☐ ≈ 37 min en 7:15/km	Repos	Footing EF 5,2 km ☐ ≈ 37 min en 7:15/km	Sortie longue 28 km ☐ dont 12 km en fin de sortie à 6:23/km · ≈ 3h12
12	Décharge 36 km 3 séances	Repos	Footing EF 6 km ☐ ≈ 43 min en 7:15/km	Repos	Footing EF 5,9 km ☐ ≈ 42 min en 7:15/km	Repos	Repos	Semi-marathon test · 24,1 km ☐ 2 km EF + 21,1 km en course (repère ≈ 2:09:30) + 1 km EF
13	Pic 49 km 4 séances	Repos	2 × 4000 m allure marathon · 12,8 km ☐ 25:32 par 4000 m (6:23/km), récup 800 m trot ; 2 km EF avant et après	Repos	Footing EF 5,1 km ☐ ≈ 36 min en 7:15/km	Repos	Footing EF 5,1 km ☐ ≈ 36 min en 7:15/km	Sortie longue 26 km ☐ en EF (7:15/km) · ≈ 3h08
14	Affûtage 36 km 3 séances	Repos	4 × 1000 m allure marathon · 9,2 km ☐ 6:23/km, récup 400 m trot ; 2 km EF avant et après	Repos	Footing EF 6,8 km ☐ ≈ 49 min en 7:15/km	Repos	Repos	Sortie longue 20 km ☐ en EF (7:15/km) · ≈ 2h25
15	Affûtage 28 km 3 séances	Repos	3 × 1000 m allure marathon · 7,8 km ☐ 6:23/km, récup 400 m trot ; 2 km EF avant et après	Repos	Footing EF 6,2 km ☐ ≈ 44 min en 7:15/km	Repos	Repos	Sortie longue 14 km ☐ en EF (7:15/km) · ≈ 1h41
16	Course 16 km + course 3 séances	Repos	2 × 1000 m allure marathon · 6,4 km ☐ 6:23/km, récup 400 m trot ; 2 km EF avant et après	Repos	Footing EF 5,6 km ☐ ≈ 40 min en 7:15/km	Repos	Footing EF 4 km ☐ ≈ 29 min en 7:15/km + 3 accélérations progressives	MARATHON départ à 6:23/km, pas plus vite

JOUR J

Départ à 6:23/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.