Votre plan d'entraînement de 12 semaines niveau débutant pour courir un marathon

Ce plan a été pensé pour les runners ayant déjà terminé un semi-marathon et qui veulent relever le défi d'un marathon.
Ce plan est conçu pour vous emmener jusqu'à la ligne d'arrivée, et non pour atteindre une performance de temps spécifique.

N'oubliez pas de vous échauffer avant l'entraînement et de prendre le temps de récupérer après : débutez et terminez chaque séance de running par 5 minutes de marche pour échauffer puis détendre les muscles, afin de réduire le risque de blessures.

Récupération active · Footing/Marche/Run tranquille · Jour de compétition

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Semaines 01	**30 min de run tranquille** (durée totale : 40 minutes*)	**Reposez-vous.**	**8 kilomètres de run tranquille/à allure régulière** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois**	**Reposez-vous.**	**8 kilomètres de run tranquille**	**Reposez-vous.**	**90 min de run tranquille** (durée totale : 1 heure 40 minutes*)
Semaines 02	**30 min de run tranquille** (durée totale : 40 minutes*)	**Reposez-vous.**	**8 kilomètres de run tranquille/à allure régulière** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois**	**Reposez-vous.**	**8 kilomètres de run tranquille**	**Reposez-vous.**	**15 kilomètres de run tranquille**
Semaines 03	**35 min de run tranquille** (durée totale : 45 minutes*)	**Reposez-vous.**	**10 kilomètres de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois**	**Reposez-vous.**	**35 min de run tranquille**	**Reposez-vous.**	**90 min de run tranquille** (durée totale : 1 heure 40 minutes*)
Semaines 04	**35 min de run tranquille** (durée totale : 45 minutes*)	**Reposez-vous.**	**10 min d'échauffement léger** **Fartlek** **5 min à votre allure de semi-marathon, 1 min de marche** **4 min à votre allure de semi-marathon, 1 min de marche** **3 min à votre allure de semi-marathon, 1 min de marche** **2 min à votre allure de semi-marathon, 1 min de marche** **1 min à votre allure de semi-marathon, 1 min de marche** **3 min de repos** **Répétez 2 fois** **10 min de run tranquille** (durée totale : 1 heure 6 minutes)	**Reposez-vous.**	**8 kilomètres de run tranquille**	**Reposez-vous.**	**20 kilomètres de run tranquille**
Semaines 05	**35 min de run tranquille** (durée totale : 45 minutes*)	**Reposez-vous.**	**10 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 2 ou 3 fois** **3 min à votre allure de semi-marathon, 60 secondes de footing** **2 min à votre allure de semi-marathon, 60 secondes de footing** **1 min à votre allure de semi-marathon, 60 secondes de footing** **2 minutes de repos** **Répétez 3 fois** **10 min de run tranquille** (durée totale : environ 1 heure)	**Reposez-vous.**	**8 kilomètres de run tranquille**	**Reposez-vous.**	**90 min de run tranquille** (durée totale : 1 heure 40 minutes*)
Semaines 06	**35 min de run tranquille** (durée totale : 45 minutes*)	**Reposez-vous.**	**10 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 2 ou 3 fois** **1 min à votre allure de compétition de 10 kilomètres,** **30 secondes de footing** **Répétez 20 fois** **10 min de run tranquille** (durée totale : environ 55 minutes)	**Reposez-vous.**	**8 kilomètres de run tranquille**	**Reposez-vous.**	**25 kilomètres de run tranquille**

Votre plan d'entraînement de 12 semaines niveau débutant pour courir un marathon

Ce plan a été pensé pour les runners ayant déjà terminé un semi-marathon et qui veulent relever le défi d'un marathon.
Ce plan est conçu pour vous emmener jusqu'à la ligne d'arrivée, et non pour atteindre une performance de temps spécifique.

N'oubliez pas de vous échauffer avant l'entraînement et de prendre le temps de récupérer après : débutez et terminez chaque séance de running par 5 minutes de marche pour échauffer puis détendre les muscles, afin de réduire le risque de blessures.

Récupération active · Footing/Marche/Run tranquille · Jour de compétition

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Semaines 07	**35 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : environ 50 minutes*)	**Reposez-vous.**	**10 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 2 ou 3 fois** **5 min à votre allure de semi-marathon, 1 min de marche** **4 min à votre allure de semi-marathon, 1 min de marche** **3 min à votre allure de semi-marathon, 1 min de marche** **2 min à votre allure de semi-marathon, 1 min de marche** **1 min à votre allure de semi-marathon, 1 min de marche** **3 min de repos** **Répétez 2 fois** **10 min de run tranquille** (durée totale : 1 heure 6 minutes)	**Reposez-vous.**	**8 kilomètres de run tranquille**	**Reposez-vous.**	**90 min de run tranquille** (durée totale : 1 heure 40 minutes*)
Semaines 08	**35 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : environ 50 minutes*)	**Reposez-vous.**	**2 kilomètres de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 2 ou 3 fois** **2 min à votre allure de semi-marathon, 1 min de marche** **Répétez 10 fois** **2 kilomètres de run tranquille**	**Reposez-vous.**	**8 kilomètres de run tranquille**	**Reposez-vous.**	**30 kilomètres de run tranquille**
Semaines 09	**35 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : environ 50 minutes*)	**Reposez-vous.**	**8 kilomètres de run tranquille/à allure régulière**	**Reposez-vous.**	**8 kilomètres de run tranquille**	**Reposez-vous.**	**90 min de run tranquille/à allure régulière**
Semaines 10	**35 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : environ 50 minutes*)	**Reposez-vous.**	**10 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 2 ou 3 fois** **5 min de run, 3 min de footing** **Répétez 6 fois en alternant entre une allure de semi-marathon et une allure de compétition de 10 kilomètres** **10 min de run tranquille** (durée totale : environ 1 heure 15 minutes)	**Reposez-vous.**	**8 kilomètres de run tranquille**	**Reposez-vous.**	**20 kilomètres de run tranquille**
Semaines 11	**35 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : environ 50 minutes*)	**Reposez-vous.**	**10 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 2 ou 3 fois** **3 min de run, 200 mètres de footing** **Répétez 8 fois en alternant entre une allure de semi-marathon et une allure de compétition de 10 kilomètres** **10 min de run tranquille** (durée totale : environ 1 heure)	**Reposez-vous.**	**8 kilomètres de run tranquille**	**Reposez-vous.**	**10 kilomètres de run tranquille**
Semaines 12	**30 min de run tranquille** **100 mètres de foulées, 100 mètres de marche** **Répétez 4 fois** (durée totale : environ 45 minutes*)	**Reposez-vous.**	**5 kilomètres de run tranquille**	**Reposez-vous.**	**25 min de run tranquille**	**Reposez-vous.**	**Jour du marathon !**