

### Training 1 (durloop)

Een rustige duurloop in de lage hartslagzones (Zone 1 en 2)

### Training 2 (interval of fartlek)

dit is een intervaltraining of fartlek met telkens 1 min herstel pauze. In het schema zie je vaak korte intervallen eerst en daarna de lange intervallen. De korte intervallen zijn bedoeld als onderdeel van de warming-up, waarbij je versnelt in intensiteit

### Training 3 (lange duurloop)

De lange duurloop in de lage hartslagzones (Zone 1 en 2) is de belangrijkste training voor de marathon, omdat je basisconditie en duurvermogen opbouwt.

### Training 4 (Optioneel)

dit is een optionele training als je 4 x per week kan trainen. Vaak is dit een rustige duurloop met enkele korte versnellingen of een tempo duurloop. Het idee daarachter is dat je even flink gaat versnellen, want daardoor word je technisch een betere hardloper. Je lichaam gaat namelijk efficiënter lopen op een hogere snelheid

### ENTRAÎNEMENT

1

2

3

4

<b>Semaine 1</b>	60min Z1	50min INT 3x15sec (R=1) 12x1min (R=1)	18km EDA*	45min Z1 5x20sec Z5 (R=1)
<b>Semaine 2</b>	70min Z1	50min INT 3x15sec (R=1) 6x2min (R=1)	20km EDA*	45min Z1 4x30sec Z5 (R=1)
<b>Semaine 3</b>	75min Z1	50min INT 3x15sec (R=1) 5x3min (R=1)	22km EDA*	50min Z1 3x20sec Z5 + 3x30sec Z5 (R=1)
<b>Semaine 4</b>	45min Z1	40min INT 3x15sec (R=1) 10x1 min	16km EDA*	50min Z1 2x15sec Z5 + 2x30sec Z5 (R=1)
<b>Semaine 5</b>	65min Z1	50min FL* 1-2-3-3-2-1min (R=1)	24km Z1	45min Z1
<b>Semaine 6</b>	75min Z1	50min FL* 6-5-4-3-2-1min (R=1)	26km Z1	45min Z1
<b>Semaine 7</b>	85min Z1	60min FL* 4-1-3-1-2-1-1-1min (R=1)	28km Z1	50min Z1
<b>Semaine 8</b>	60min Z1	60min FL* 2x (1-2-3-2-1) (R=1)	18km Z1	50min Z1
<b>Semaine 9</b>	70min Z1 3x10min TR* (R=3)	50min INT 3x15sec (R=1) 4x4min (R=1)	30km Z1 (max 2 h 45min)	45min Z1 5x30sec Z5 (R=1)
<b>Semaine 10</b>	80min Z1 3x15min TR* (R=4)	50 min INT 3 x 15 sec (R=1) 5 x 5 min (R=1)	32km Z1 (max 3 h)	45min Z1 7x30sec Z5 (R=1)
<b>Semaine 11</b>	60min Z1 2x10min TR* (R=3)	40min INT 3x15sec (R=1) 3x3min (R=1)	16km ED	40min Z1 5x30 sec Z5 (R=1)
<b>Semaine 12</b>	45min Z1 2x5min TR* (R=2)	30min Z1 3x20sec (R=1)	<b>Marathon</b>	Journée libre

#### À noter

R=1 minute de récupération (en marchant ou en trottinant)

INT = intervalles à allure moyenne / élevée (Zone 3-4)

TR = tempo run à allure moyenne (Zone 2-3)

ED = endurance

EDA = endurance alternée

FL = fartlek

\* = voir les explications sur cet entraînement dans les thématiques mensuelles

## Prêt pour votre prochain défi ?

Découvrez tous les plans d'entraînement sur [21run.com/blog/fr/plans-dentraiment/](https://21run.com/blog/fr/plans-dentraiment/)



### Complément d'information au plan d'entraînement

Vous commencez chaque entraînement par un court échauffement d'environ 5 à 10 minutes. Cela signifie qu'une séance de 40 minutes, par exemple, comprend toujours 5 à 10 minutes d'échauffement. Il est aussi conseillé, après votre entraînement, de trotter ou marcher durant 5 minutes (retour au calme) et d'effectuer quelques exercices d'étirements. Cela permettra à votre fréquence cardiaque de retomber et de travailler votre mobilité.

### Informations sur les zones de fréquence cardiaque

Courir selon la fréquence cardiaque consiste à utiliser des zones de fréquence cardiaque. Après avoir effectué un test de condition physique (test VMA), vous pouvez facilement calculer ces zones. Celles-ci correspondent à des pourcentages de votre fréquence cardiaque maximale. Si l'on prend l'exemple d'un coureur dont la FC max est de 180, vous obtenez alors les zones de fréquence cardiaque, telles qu'elles apparaissent dans le tableau ci-dessous.

Zone	Respiration	Objectif	Pourcentage de FC max	Athlète (FC max =180)
1	Pouvoir parler facilement	Échauffement et récupération	50-60%	90-108
2	Respiration soutenue	Développer condition physique	61-70%	109-126
3	Respiration accélérée	Développer condition aérobie	71-80%	127-144
4	Halètement	Augmenter le seuil anaérobie	81-90%	145-162
5	Fort halètement	Améliorer la vitesse maximale	91-100%	163-180

#### Zone de fréquence cardiaque 1

Zone de faible intensité qui convient pour l'échauffement et le retour au calme. Cette zone peut aussi être utilisée pour récupérer d'un entraînement intense par intervalles.

#### Zone de fréquence cardiaque 2

Zone de faible intensité pour le développement de l'endurance de base. L'énergie est produite de manière aérobie (avec de l'oxygène) et repose principalement sur l'utilisation des graisses. C'est dans cette zone que les coureurs débutants progresseront le plus. Notre conseil est de s'entraîner 2 à 3 fois par semaine dans cette zone.

#### Zone de fréquence cardiaque 3

Zone d'intensité moyenne pour le développement de l'endurance de base et l'amélioration des performances d'endurance. L'entraînement dans cette zone est aussi appelée tempo run. S'entraîner dans cette zone permet aussi de mieux supporter l'entraînement en zone 4.

#### Zone de fréquence cardiaque 4

Haute intensité au seuil anaérobie où votre corps produit de l'acide lactique. L'énergie provient principalement de l'utilisation des glucides. Entraînez-vous dans cette zone lorsque votre objectif est d'augmenter votre vitesse. Cette zone de fréquence cardiaque est idéale pour votre entraînement fractionné.

#### Zone de fréquence cardiaque 5

Entraînement au-dessus du seuil anaérobie afin d'améliorer votre puissance et votre vitesse. Faites principalement des intervalles courts dans cette zone d'entraînement, comme des intervalles de 10 à 30 secondes. Ainsi, votre fréquence cardiaque n'augmentera pas trop rapidement même si vous vous entraînez dans la zone la plus intense.

### **Thèmes par mois**

Toutes les 4 semaines, le plan d'entraînement se concentre sur une forme d'entraînement différente. Vous serez donc amené à faire des entraînements divers dont vous trouverez les explications ci-dessous.

### **Thème du mois 1 : course d'endurance alternée (EDA)**

La course d'endurance est la forme d'entraînement la plus importante pour la préparation d'un marathon. Vous apprenez à courir à un rythme tranquille. L'accumulation de ces séances d'endurance va augmenter votre capacité à courir sur de longues distances. Laissez du temps à votre corps, à raison d'une charge de travail de 10% par semaine et ce, afin d'éviter les blessures. Durant ce premier mois, vous allez effectuer une course d'endurance alternée. Celle-ci consiste à courir 9 minutes à un rythme de base (Z1) et 1 minute à un rythme un peu plus élevé (Z2). Le fait de courir par blocs rend l'entraînement moins exigeant mentalement et la phase d'accélération va permettre de gagner en souplesse. Vous devez répéter ce bloc de 10 minutes jusqu'à ce que vous ayez atteint la distance indiquée sur le plan. Vous voulez encore plus de variations ? Vous pouvez alors opter pour 5 minutes faciles / 1 minute d'accélération.

### **Thème du mois 2 : fartlek (FL)**

Pendant le marathon, la fatigue va s'accumuler lentement. C'est généralement à partir du 30ème km que la course devient plus compliquée car le corps passe alors souvent de la combustion des graisses à la combustion des glucides. La fréquence cardiaque augmente, du fait de l'acidité musculaire. Afin de mieux gérer votre course, il est important de vous entraîner à une fréquence cardiaque légèrement plus élevée et ce, grâce à l'entraînement par intervalles (ou fractionné). Il existe différentes formes d'entraînement fractionné, dont le fartlek. Le fartlek consiste en des intervalles où vous courez, de manière alternée, à des allures rapides et légèrement plus lentes. Il s'agit également d'une combinaison d'intervalles courts et longs. Le mot « fartlek » vient du suédois et signifie « jeu de course ». Vous pouvez donc voir le fartlek comme un mode d'entraînement ludique (mais aussi efficace pour progresser). Vous pouvez le faire de la manière suivante :

- Accélérer jusqu'à un arbre, une route, un rond-point que vous avez en ligne de mire ;
- Accélérer en musique, sur le refrain ou lorsque le rythme augmente ;
- Accélérer lorsque vous sentez que votre rythme baisse (en référence à votre montre).

### **Thème du mois 3 : tempo run (TR)**

Un tempo run est une forme d'entraînement qui consiste à effectuer des blocs longs à un rythme soutenu. À ce rythme, votre corps va aller puiser aussi bien dans les stocks de graisse que de glycogène. Le tempo run est, non seulement, un bon stimulus physique, mais aussi mental. Cet entraînement est assez exigeant car vous devez accélérer durant une période plus longue. Pour bénéficier pleinement de cet entraînement, il est important d'effectuer votre tempo run à un rythme soutenu, que vous êtes capable de tenir pendant une heure, par exemple. Le tempo run se fait de préférence en Zone 2 / Zone 3.