

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Marathon pour débutants

**Entraînez-vous pendant 12 semaines pour votre premier marathon !**

Vous avez déjà couru un semi-marathon et vous visez le marathon complet ?

Avec ce plan, vous pouvez atteindre votre objectif avec au moins 3 entraînements par semaine !

Vous trouverez plus d'informations sur le plan, les différentes formes d'entraînement et les zones (Z1 à Z5) en pages 2 et 3.

Signification symboles

 Temps total   
  Courir   
  Marcher   
  Répétitions

Semaine	1				2				3	4			
	 incl →				 incl →					 incl →			
Semaine 1	60 min Z1	-	-	-	50 min Z1	-	-	-	18 km Z1 / Z2	45 min Z1	20 sec Z5	1 min	5
Semaine 2	70 min Z1	-	-	-	50 min Z1	-	-	-	20 km Z1 / Z2	45 min Z1	30 sec Z5	1 min	4
Semaine 3	75 min Z1	-	-	-	50 min Z1	-	-	-	22 km Z1 / Z2	50 min Z1	20 sec Z5	1 min	6
Semaine 4	45 min Z1	-	-	-	40 min Z1	-	-	-	16 km Z1 / Z2	50 min Z1	15 sec Z5	1 min	8
Semaine 5	65 min Z1	-	-	-	50 min Z1	1 min Z3	1 min	8	24 km Z1	45 min Z1	-	-	-
Semaine 6	75 min Z1	-	-	-	50 min Z1	2 min Z3	1 min	6	26 km Z1	45 min Z1	-	-	-
Semaine 7	85 min Z1	-	-	-	60 min Z1	3 min Z3	1 min	5	28 km Z1	50 min Z1	-	-	-
Semaine 8	60 min Z1	-	-	-	60 min Z1	4 min Z3	1 min	4	18 km Z1	50 min Z1	-	-	-
Semaine 9	70 min Z1	5 min Z2	3 min	3	50 min Z1	-	-	-	30 km Z1 / max. 165 min	45 min Z1	30 sec Z5	1 min	5
Semaine 10	80 min Z1	7 min Z2	4 min	3	50 min Z1	-	-	-	32 km Z1 / max. 180 min	45 min Z1	30 sec Z5	1 min	7
Semaine 11	60 min Z1	5 min Z2	3 min	2	40 min Z1	-	-	-	16 km Z1	40 min Z1	30 sec Z5	1 min	5
Semaine 12	45 min Z1	3 min Z2	2 min	2	30 min Z1	20 sec Z3	1 min	3	<b>Marathon</b>	Jour de congé			

Prêt pour le prochain plan ? [www.21run.com/blog/fr/plans-dentrainement](http://www.21run.com/blog/fr/plans-dentrainement)



## Informations sur les plans d'entraînement

Chaque entraînement commence par un court échauffement d'environ 5 à 10 minutes. Si la durée indiquée dans le plan est de 40 minutes, cela inclut 5 à 10 minutes d'échauffement et d'assouplissement musculaire. Après un entraînement, il est aussi conseillé de courir tranquillement pendant 5 minutes et de faire éventuellement quelques exercices d'étirement. Cela permet de ralentir la fréquence cardiaque et d'améliorer votre mobilité.

### Training 1: séance d'endurance

Une séance d'endurance tranquille en zone de fréquence cardiaque faible intensité (1\*). À partir de la neuvième semaine, un entraînement tempo avec intervalles en zone de fréquence cardiaque 2\* sera ajouté. C'est vous qui décidez du moment où vous les effectuez pendant votre run.

### Training 2: séance d'endurance ou intervalles

Il s'agit d'une séance d'endurance ou d'un entraînement par intervalles\* avec des pauses d'une minute. Vous pouvez courir les intervalles à une allure de 10 km ou un peu plus vite, en zone 3 ou 4. C'est à vous de décider du moment où vous effectuez ces intervalles au cours de votre run.

### Training 3: séance d'endurance longue

La séance d'endurance longue en zone de fréquence cardiaque faible intensité 1\* est la partie la plus importante de l'entraînement pour le marathon. Elle permet d'améliorer votre condition physique de base et votre endurance. Pendant les 4 premières semaines, vous effectuez une séance d'endurance alternée\*, où vous variez votre allure librement.

### Training 4: facultatif

C'est un entraînement facultatif pour ceux qui ont la possibilité de s'entraîner 4 fois par semaine. Il s'agit souvent d'une séance d'endurance tranquille avec quelques courtes accélérations. Le but de ces accélérations est d'améliorer votre technique de course. Vous courez en effet plus efficacement à une allure plus soutenue.

## Les différents types d'entraînement

### Intervalles

Pendant le marathon, la fatigue s'accumule lentement. À partir de 30 km, chaque coureur aura un peu plus de mal, car le corps passe de la combustion des graisses à celle de glucides. Votre fréquence cardiaque augmentera aussi, parce que vos muscles commencent à s'acidifier. L'entraînement par intervalles permet de s'entraîner à une fréquence cardiaque plus élevée. Il existe différentes formes de cet entraînement, dont l'entraînement par intervalles intensif. Cette méthode se caractérise par de courtes accélérations de 10 à 60 secondes à une allure plus soutenue. Les intervalles courts vous permettent de vous concentrer sur l'amélioration de votre technique. Vous courez aussi avec plus de souplesse parce que vous accélérez à partir de votre allure de base.

### Endurance fractionnée

La séance d'endurance est l'élément le plus important de votre préparation au marathon. Vous apprenez à courir à une allure tranquille. Grâce à la progressivité, il devient de plus en plus facile de courir des distances plus longues. Pour éviter les blessures, il faut laisser du temps à son corps. Vous pouvez augmenter vos entraînements jusqu'à environ 10 % par semaine. Dans ce plan d'entraînement, une séance d'endurance fractionnée signifie que vous allez courir 9 minutes à une allure de base (zone 1) et 1 minute à une allure un peu plus soutenue (zone 2). En le divisant en blocs, l'entraînement devient moins exigeant sur le plan mental et en accélérant à partir de votre allure de base, vous courez avec plus de souplesse. Vous répétez ce bloc de 10 minutes jusqu'à ce que vous atteigniez la distance prévue par le plan. Envie de plus de variété ? Vous pouvez aussi opter pour 5 minutes tranquilles / 1 minute d'accélération ou une autre variante.

### Tempo

Un entraînement tempo consiste à courir des blocs plus longs à une allure soutenue. Lorsque vous courez à cette allure, votre corps brûle à la fois des graisses et des glucides. Une séance de tempo n'est pas seulement utile sur le plan physique, mais aussi au niveau mental. Ces entraînements sont plutôt difficiles parce que vous devez accélérer pendant plus longtemps. Effectuez votre entraînement tempo à une allure que vous pouvez maintenir pendant environ une heure. Une séance de tempo se déroule de préférence en zone 2 / zone 3.

**Prêt pour le prochain plan ?**

[www.21run.com/blog/fr/plans-dentraînement](http://www.21run.com/blog/fr/plans-dentraînement)



# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

## Marathon pour débutants

### Informations sur les zones de fréquence cardiaque

Courir en fonction de la fréquence cardiaque revient à utiliser des zones de fréquence cardiaque. Après un test physique, vous pouvez facilement calculer les zones. Ce calcul se base sur la fréquence cardiaque maximale et utilise les pourcentages indiqués dans le tableau ci-dessous. Si vous n'avez pas de cardiofréquencemètre, vous pouvez déterminer l'intensité d'entraînement en observant votre respiration et votre capacité à tenir une conversation. Vous vous entraînez en zone 2, mais vous remarquez que vous êtes essoufflé ? Cela signifie que vous allez trop vite et que vous devriez ralentir.

Zone	Objectif	Respiration / conversation	Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale	Athlète avec fréquence cardiaque maximale 180
1	Amélioration de la condition physique de base.	Calme et maîtrisée. Facile de tenir une conversation.	< 75%	< 135
2	Renforcement des capacités aérobies.	Respiration accélérée, mais contrôlée. Phrases plus courtes.	75-82%	135-148
3	Amélioration du passage d'aérobie à anaérobie.	Respiration accélérée. Phrases courtes.	82-88%	148-158
4	Renforcement des capacités anaérobies.	Essoufflement. Conversation limitée à quelques mots.	89-92%	158-166
5	Amélioration de la vitesse et de l'efficacité.	Essoufflement important.	> 92%	> 166

#### Zone de fréquence cardiaque 1

Faible intensité pour améliorer l'endurance de base. L'énergie est produite en aérobie (avec de l'oxygène) et repose principalement sur la combustion des graisses. C'est dans ces zones que les débutants progressent le plus.

#### Zone de fréquence cardiaque 2

Intensité moyenne pour améliorer l'endurance de base et les performances en endurance. L'entraînement dans cette zone est aussi appelé "entraînement tempo". Ce type d'entraînement vous aidera à mieux supporter les séances dans les zones supérieures.

#### Zone de fréquence cardiaque 3

Intensité élevée près du seuil anaérobie où le corps commence à accumuler de l'acide lactique. Ces entraînements comprennent souvent des intervalles avec des périodes de récupération courtes. Cela permet de maintenir plus longtemps une allure soutenue.

#### Zone de fréquence cardiaque 4

Entraînement à haute intensité au-dessus du seuil anaérobie, où vos muscles commencent lentement à s'acidifier. La production d'énergie repose presque entièrement sur la combustion des glucides. Entraînez-vous surtout en zone 4 si votre objectif est d'améliorer votre vitesse. Cette zone est idéale pour les entraînements par intervalles courts.

#### Zone de fréquence cardiaque 5

Entraînement bien au-dessus du seuil anaérobie où vous améliorez essentiellement l'absorption maximale d'oxygène et la résistance lactique. Dans cette zone d'entraînement, il est conseillé d'effectuer surtout des intervalles courts, entre 10 et 30 secondes. Votre fréquence cardiaque ne va pas augmenter aussi rapidement, mais vous courez bien dans la zone la plus intense.

**Prêt pour le prochain plan ?**

[www.21run.com/blog/fr/plans-dentrainement](http://www.21run.com/blog/fr/plans-dentrainement)

