

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Marathon pour confirmés

**Entraînez-vous pendant 12 semaines pour votre marathon le plus rapide !**

*Vous voulez améliorer votre record sur le marathon?*

*Avec ce plan, vous pouvez atteindre votre objectif avec au moins 2 séances d'entraînement 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



ENTRAÎNEMENT	1				2				3		4			
	🕒 incl →	🏃	🚶	🔄	🕒 incl →	🏃	🚶	🔄	🏃	🕒 incl →	🏃	🚶	🔄	
<b>W 1</b>	60 min Z1	-	-	-	50 min Z1	15 sec > 1 min	1 min	3 > 12	18 km Z1 / Z2	45 min Z1	20 sec Z5	1 min	5	
<b>W 2</b>	70 min Z1	-	-	-	50 min Z1	15 sec > 2 min	1 min	3 > 6	20 km Z1 / Z2	45 min Z1	30 sec Z5	1 min	4	
<b>W 3</b>	75 min Z1	-	-	-	50 min Z1	15 sec > 3 min	1 min	3 > 5	22 km Z1 / Z2	50 min Z1	30 sec Z5	1 min	6	
<b>W 4</b>	45 min Z1	-	-	-	40 min Z1	15 sec > 1 min	1 min	3 > 10	16 km Z1 / Z2	50 min Z1	15 sec Z5	1 min	4	
<b>W 5</b>	65 min Z1	-	-	-	50 min Z1	1>2>3>3>2>1 min	1 min	8	24 km Z1	45 min	10 min Z1 > Z2 > Z1	-	3	
<b>W 6</b>	75 min Z1	-	-	-	50 min Z1	6>5>4>3>2>1 min	1 min	6	26 km Z1	45 min	15 min Z1 > Z2 > Z1	-	3	
<b>W 7</b>	85 min Z1	-	-	-	60 min Z1	4>1>3>1>2>1>1 min	1 min	5	28 km Z1	50 min	25 min Z1 > 25 min Z2	-	-	
<b>W 8</b>	60 min Z1	-	-	-	60 min Z1	1>2>3>2>1 min	1 min	2	18 km Z1	50 min Z1	10 min Z1 / Z2	-	5	
<b>W 9</b>	70 min Z1	10 min Z2	3 min	3	50 min Z1	15 sec > 4 Min	1 min	3 > 4	30 km Z1 / max. 165 min	45 min Z1	30 sec Z5	1 min	5	
<b>W 10</b>	80 min Z1	15 min Z2	4 min	3	50 min Z1	15 sec > 5 min	1 min	3 > 5	32 km Z1 / max. 180 min	45 min Z1	20 sec Z5	1 min	7	
<b>W 11</b>	60 min Z1	10 min Z2	3 min	2	40 min Z1	15 sec > 3 min	1 min	3	16 km Z1	40 min Z1	15 sec Z5	1 min	4	
<b>W 12</b>	45 min Z1	5 min Z2	2 min	2	30 min Z1	20 sec Z4	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.

#### Entraînement 1: endurance

Une séance d'endurance tranquille dans la zone de fréquence cardiaque basse 1\*. À partir de la semaine 9, une séance d'endurance rythmée / tempo run en zone de fréquence cardiaque 2\* est ajoutée. Vous pouvez décider vous-même quand effectuer ce bloc tempo durant la séance.

#### Entraînement 2: fractionné ou Fartlek

Il s'agit d'un entraînement fractionné ou Fartlek avec une récupération d'une minute à chaque fois. **Exemple 1:** pendant l'entraînement de la semaine 1, vous courez d'abord tranquillement pendant quelques minutes, puis vous faites 3 x 15 sec en Z4/Z5, puis revenez en Z1 et plus tard 12 x 1 minute en Z3. **Exemple 2:** pour les blocs de plusieurs minutes consécutives, comme dans la semaine 8 (1>2>3>2>1 min), vous prenez 1 minute de repos entre chaque intervalle. Donc 1 minute de course, 1 minute de repos, 2 minutes de course, 1 minute de repos, 3 minutes de course, 1 minute de repos, et ainsi de suite. Répétez la série entière 2 fois.

#### Entraînement 3: endurance longue

La séance d'endurance longue dans la zone de fréquence cardiaque basse 1\* est l'entraînement de marathon le plus important, car elle développe votre condition physique de base et votre endurance. Les 4 premières semaines, vous effectuez une course d'endurance alternée\* où vous variez votre rythme comme bon vous semble.

#### Entraînement 4: facultatif

Un entraînement facultatif si vous pouvez vous entraîner 4 fois par semaine. Il s'agit souvent d'une séance d'endurance tranquille avec quelques courtes accélérations ou d'une séance d'endurance rythmée. L'idée est que vous accélériez franchement afin d'améliorer votre technique. Votre corps fonctionnera plus efficacement à une vitesse plus élevée. Au cours des semaines 5, 6, 7 et 8, vous alternez le rythme entre Z1 et Z2. Vous pouvez varier les intervalles comme vous le souhaitez. Par exemple 2 x 30 sec et 8 x 15 secondes au lieu de 6 x 30 sec.

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



# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

## Marathon pour confirmés

### 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)

