

Courir un marathon est un objectif que vous avez dans la «tête» depuis un certain moment. Mais le temps à l'arrivée est pour vous aussi un facteur de motivation. Une préparation plus spécifique s'impose donc. Il est nécessaire de débiter son entraînement dans de bonnes conditions à la fois physiques et psychiques. Un bilan général n'est pas superflu (analyse de sang, etc) Ne soyez pas cependant trop rigoureux avec vous-même, de temps à autre il faut pouvoir «écouter» son corps. Vous allez solliciter votre organisme de manière conséquente et inhabituel pour lui, sachez donc le respecter.

Suivre un plan spécifique sur 8 semaines vous permettra de vous présenter sur la ligne de départ dans des conditions optimales. Il ne faudra pas cependant «oublier» la gestion du temps et de l'effort, les maîtres mots du marathon. Attention donc à l'euphorie du départ...

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
1	1 heure dont 2 x 15' actif au seuil	repos	6 x 1 km récup. : 2'45"	repos	repos	footing 2 h	repos	35
	10 km		10 km			15 km		

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
2	footing 1 heure	repos	5 x 1 km récup. : 3'	repos	footing 1 h dont 1,5 km (10' actif) 2,5 km (15' actif) 1,5 km (10' actif)	repos	repos	28
	8 km		12 km					

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
3	footing 50'	repos	4 x 1,5 km récup. : 3'	repos	repos	footing long (2h)	repos	35
	7 km		12 km			16 km		

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
4	1 heure dont 2 x 15' actif au seuil	repos	footing 50'	repos	repos	footing 1 h 30	COMPÉTITION 20 KM OU SEMI	51
	8 km		8 km			12 km	20 à 21 km	

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
5	footing 1 heure	repos	3 x 3 km récup. : 3'	repos	footing 1 heure	footing long 2 heures	repos	49
	8 km		15 km		8 km	18 km		

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
6	1 heure dont 2 x 15' actif au seuil	repos	footing 5 km footing 3 km allure marathon footing 2 km	repos	footing 1 heure	footing 1 h 30 45' allure marathon	repos	32
	10 km		10 km		10 km	12 km		

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
7	footing 50'	repos	4 x 2 km récup. : 3'	repos	repos	footing long 2 h 15	repos	44
	7 km		15 km			22 km		

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
8	footing 50'	repos	4 km (1/2 h) 5 km (1/2 h)	repos	repos	footing long 40'	MARATHON	65
	7 km		9 km			5 km	42 km	

\* Actif au seuil : 100 à 140 pulsations par minute