

## Plan Marathon

*Durée 8 semaines; Objectif entre 3h45 et 4h15 pour coureur entre 47' et 55' sur 10km*

Ce plan d'entraînement marathon basé sur la fréquence cardiaque requiert un [cardiofréquencemètre](#). Un repérage kilométrique est nécessaire à partir de la 5<sup>e</sup> semaine pour les séances à allure marathon. Parmi les programmes de course à pied proposés sur [Entraînement-sportif.fr](#) ce plan peut faire suite au [plan d'entraînement 10 km](#)

Semaine	Jour	Durée	Prévisions	Réalisations et remarques
<b>1</b>	Lun	1h	15mn entre 70 et 80%FCM 5mn entre 80 et 90%FCM 3x4mn entre 90 et 95%FCM (récup 4mn entre 70 et 80%FCM) 15mn entre 70 et 80%FCM.	
	Mer	1h	1h entre 70 et 80%FCM	
	Ven	1h15	20mn entre 70 et 80%FCM 2x15mn entre 80 et 90%FCM (récup 2mn en marchant) 20mn entre 70 et 80%FCM.	
	Dim	1h40	1h40mn entre 70 et 80%FCM	
<b>2</b>	Lun	1h	15mn entre 70 et 80%FCM 5mn entre 80 et 90%FCM 3x4mn entre 90 et 95%FCM (récup 4mn entre 70 et 80%FCM) 15mn entre 70 et 80%FCM.	
	Mer	1h	1h entre 70 et 80%FCM	
	Ven	1h15	20mn entre 70 et 80%FCM 2x15mn entre 80 et 90%FCM (récup 2mn en marchant) 20mn entre 70 et 80%FCM.	
	Dim	1h50	1h50mn entre 70 et 80%FCM.	
<b>3</b>	Lun	1h10	15mn entre 70 et 80%FCM, 5mn entre 80 et 90%FCM, 4x4mn entre 90 et 95%FCM (récup 4mn entre 70 et 80%FCM) 20mn entre 70 et 80%FCM.	
	Mer	1h	1h entre 70 et 80%FCM.	
	Ven	1h15	20mn entre 70 et 80%FCM, 2x15mn entre 80 et 90%FCM (récup 2mn en marchant) 20mn entre 70 et 80%FCM.	
	Dim	2h	2h entre 70 et 80%FCM.	
<b>4</b>	Lun	1h10	15mn entre 70 et 80%FCM 5mn entre 80 et 90%FCM, 4x4mn entre 90 et 95%FCM (récup 4mn entre 70 et 80%FCM) 20mn entre 70 et 80%FCM.	
	Mer	1h15	1h15mn entre 70 et 80%FCM	
	Ven	1h15	20mn entre 70 et 80%FCM 2x15mn entre 80 et 90%FCM (récup 2mn en marchant) 20mn entre 70 et 80%FCM	
	Dim	2h	2 h entre 70 et 80%FCM	

Semaine	Jour	Durée	Prévisions	Réalisations et remarques
<b>5</b>	Lun	1h15	15mn entre 70 et 80%FCM 5mn entre 80 et 90%FCM 5x4mn entre 90 et 95% FCM (récup 4mn entre 70 et 80%FCM) 20mn entre 70 et 80%FCM	
	Mer	1h15	1h15mn entre 70 et 80%FCM.	
	Ven	1h25	15mn entre 70 et 80%FCM 3x15mn Allure Marathon (récup 2mn en marchant) 15mn entre 70 et 80%FCM.	
	Dim	2h	2 h entre 70 et 80%FCM.	
<b>6</b>	Lun	1h15	15mn entre 70 et 80%FCM 5mn entre 80 et 90%FCM 5x4mn entre 90 et 95%FCM (récup 4mn entre 70 et 80%FCM) 20mn entre 70 et 80%FCM	
	Mer	1h15	1h15mn entre 70 et 80%FCM.	
	Ven	1h25	15mn entre 70 et 80%FCM 3x15mn Allure Marathon (récup 2mn en marchant) 15mn entre 70 et 80%FCM.	
	Dim	2h	2 h entre 70 et 80%FCM	
<b>7</b>	Lun	1h15	15mn entre 70 et 80%FCM 5mn entre 80 et 90%FCM 3x4mn entre 90 et 95%FCM (récup 4mn entre 70 et 80%FCM) 20mn entre 70 et 80%FCM.	
	Mer	1h	1h entre 70 et 80%FCM.	
	Ven	1h15	20mn entre 70 et 80%FCM 2x15mn Allure Marathon (récup 2mn en marchant) 20mn entre 70 et 80%FCM.	
	Dim	1h30	1h30mn entre 70 et 80%FCM	
<b>8</b>	Lun	50mn	15mn entre 70 et 80%FCM 20mn Allure Marathon 15mn entre 70 et 80%FCM.	
	Mer	40mn	40mn entre 65 et 75%FCM.	
	Jeu	30mn	30mn entre 65 et 75%FCM	
	Dim		<b>MARATHON</b>	
<b>Allures</b>			Marathon en 3h45 = 1km en 00:05:19 Marathon en 3h50 = 1km en 00:05:27 Marathon en 3h55 = 1km en 00:05:34 Marathon en 4h00 = 1km en 00:05:41	Marathon en 4h05 = 1km en 00:05:48 Marathon en 4h10 = 1km en 00:05:55 Marathon en 4h15 = 1km en 00:06:02