

S1
S2
S3
S4
S5
S6
S7
S8
S9
S10
S11
S12

SEMAINE 1

MARDI
50'
4


20' EF


 8x1'30 allure 5km
1'30 EF


5' EF

CONSEIL DU COACH

1^{ère} séance de fractionné, ne cherchez pas à battre des records, essayez d'être le plus proche possible de votre allure 5km. Si c'est «facile», n'allez pas plus vite pendant le 1'30 rapide, accélérez plutôt la récupération !

JEUDI
45'
4


45' EF



Sur Campus.coach, on calcule vos allures pour vous ! Ça facilite votre entraînement !

CONSEIL DU COACH

Le mot d'ordre : relax ! La séance d'endurance fondamentale, c'est celle où il faut profiter pour se détendre afin de bien récupérer du fractionné. Aller trop vite sur cette séance est contre-productif, ne tombez pas dans le piège !

SAMEDI
35'
4


20' EF


 6x10" sprint en côte
récup : 1'30 lent


5' EF

CONSEIL DU COACH

Séance de côtes très courtes mais où il faut donner votre max pendant 10" ! Pas très fatigant mais intense musculairement. Faites quelques séries de gammes + accélérations progressives avant de démarrer les côtes.

DIMANCHE
1h20
4


40' EF


 5x5' allure 42km
récup : 3' EF


5' EF

CONSEIL DU COACH

On commence par une sortie longue facile pour progressivement habituer le corps aux efforts longs sans risque de blessure. Directement avec une touche d'allure marathon pour trouver ses sensations !

SEMAINE 2

MARDI
55'
4


20' EF


 10x1'30 allure 5km
récup : 1'30 EF


5' EF

CONSEIL DU COACH

Même principe qu'en semaine 1 pour ce fractionné mais avec 2 répétitions de plus ! Ça va sûrement piquer sur la fin... si c'est le cas, essayez de ne pas vous crispier, notamment dans le haut du corps pour ne pas vous freiner.

JEUDI
50'
4


50' EF

CONSEIL DU COACH

Footing en endurance fondamentale. L'impression en fin de séance doit être celle d'être plus en forme qu'avant de l'avoir commencée. On ne doit pas se fatiguer sur cette séance, juste enchaîner les kilomètres sans stress !

SAMEDI
40'
4


20' EF


 8x10" sprint en côte
récup : 1'30 lent


5' EF

CONSEIL DU COACH

Pourquoi ce type de côtes très courtes ? Pour apprendre/rappeler à votre cerveau comment activer 100% de vos fibres musculaires... et vous renforcer pour tenir les 42km sans flancher musculairement !

DIMANCHE
1h30
4


50' EF


 4x7' allure 42km
récup : 2' EF


5' EF

CONSEIL DU COACH

La sortie longue augmente de 10', on est toujours dans une durée qui doit être facile pour un futur marathonien. Les fractions d'allure marathon s'allongent un petit peu mais restent courtes à cette allure.

TU MÉRITES MIEUX QU'UN PLAN PDF.

J'AI CRÉÉ L'APP QUI S'ADAPTE À TOI.
PAS L'INVERSE.

CAMPUS


WATCH
GARMIN
COROS
SUUNTO
STRAVA

★ 4.8 +6K Avis

1 MOIS OFFERT
AVEC LE CODE RUNNINGADDICTPLAN


Avant d'aller plus loin, découvrez Campus :
ma plateforme qui vous accompagne à chaque étape
de votre progression.



avec **CE PDF**



- ✓ Un programme d'entraînement générique 12 semaines
- ✓ Des conseils pour comprendre vos séances
- ✓ Des indications d'allures

« Y'a juste à suivre le plan,
on charge sur la montre et
c'est parti ! C'est vraiment
trop bien ! »



★ 4.8 +6K Avis



JE VEUX ESSAYER

avec **CAMPUS**

- ✓ Un programme d'entraînement personnalisé jusqu'à 52 semaines
- ✓ Un plan qui s'adapte à ce que vous faites à l'entraînement
- ✓ Des séances flexibles adaptées à vos allures
- ✓ Des conseils détaillés pour comprendre votre entraînement
- ✓ Un environnement de réussite complet avec renforcement musculaire et nutrition à l'effort
- ✓ Zéro prise de tête avec la compatibilité Garmin, Coros, Suunto, Apple Watch ou Strava
- ✓ Un tracker d'activité si vous n'avez pas de montre
- ✓ Vos efforts deviennent concrets. Visualisez vos progrès et vos volumes d'entraînement pour garder le cap
- ✓ Une communauté et des experts pour répondre à vos questions

1 MOIS GRATUIT
avec le code
RUNNINGADDICTPLAN

S1
S2
S3
S4
S5
S6
S7
S8
S9
S10
S11
S12

SEMAINE 3

MARDI
1h
4


20' EF


 12x1'30 allure 5km
récup : 1'30 EF


5' EF

CONSEIL DU COACH

Dernière séance de fractionné du premier bloc, avec douze répétitions, on a une belle séance qui devrait vous challenger. C'est le moment de ne pas lâcher dans les derniers intervalles, c'est là que ça travaille !

JEUDI
55'
4


55' EF

CONSEIL DU COACH

L'endurance fondamentale, c'est aussi le meilleur moment pour travailler sa technique ! Prenez un des 10 points que je vous ai expliqué [dans cet article](#) et essayez de vous concentrer dessus pour bien le respecter.

SAMEDI
45'
4


20' EF


 10x10" sprint en côte
récup : 1'30 lent


5' EF

CONSEIL DU COACH

On termine ce cycle de côtes courtes avec 10 répétitions ! Essayez de bien pousser sur les jambes jusqu'au bout de chaque 10 secondes !

DIMANCHE
1h40
4


1h EF


 3x10' allure 42km
récup : 2' EF


5' EF

CONSEIL DU COACH

On continue d'allonger doucement la distance et les temps des fractions à allure marathon. Vous devriez être encore assez à l'aise, sinon peut-être que votre allure marathon est un peu surévaluée ?

SEMAINE 4

Récupération

MARDI
40'
4


40' EF

CONSEIL DU COACH

Début de la semaine d'assimilation / de récupération. Toutes les séances vont baisser en volume et en intensité. Pour commencer, un simple footing lent, relax pour vous reposer des trois premières semaines

JEUDI
40'
4


15' EF


 5x2' allure 10km
récup : 1'


10' EF

CONSEIL DU COACH

La séance de fractionné, cette semaine, est très facile (allure plus lente, fractions plus courtes et volume plus faible), ne cherchez pas à en faire plus c'est normal, c'est une semaine de récupération !

SAMEDI
0
REPOS
DIMANCHE
1h20
4


1h20 EF

CONSEIL DU COACH

Une sortie longue d'1h20 seulement, à nouveau pour privilégier la récupération. Peu de fatigue et des batteries qui seront bien rechargées pour attaquer la suite !

TU MÉRITES MIEUX QU'UN PLAN PDF.

J'AI CRÉÉ L'APP QUI S'ADAPTE À TOI.
PAS L'INVERSE.

CAMPUS


WATCH
GARMIN
COROS
SUUNTO
STRAVA

★ 4.8 +6K Avis

1 MOIS OFFERT
AVEC LE CODE RUNNINGADDICTPLAN


S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

S11

S12

SEMAINE 5

MARDI

🕒 1h

●●●●●



20' EF

6x3' allure 10km
récup : 2'

10' EF

CONSEIL DU COACH

Changement d'allure pour le fractionné avec du 10km. Un peu plus lent mais pas forcément plus simple à gérer car les fractions sont deux fois plus longues. Une séance classique et néanmoins très efficace !

JEUDI

🕒 1h

●●○○○



1h EF

CONSEIL DU COACH

On attaque les footings d'une heure et plus. Une durée qui devrait bien passer puisque l'augmentation s'est faite progressivement de semaine en semaine. L'objectif est toujours de ne pas forcer ! ;)

SAMEDI

🕒 50'

●●●○○



30' EF

10x30" en côte
récup en descente

5' EF

CONSEIL DU COACH

On passe à des côtes un peu plus longues ! Essayez de les courir à une intensité légèrement supérieure aux fractionnés à allure 5km. Ne vous donnez pas à 100% sur cette séance, il y a une sortie longue demain !

DIMANCHE

🕒 1h50

●●●●○



1h EF

4x10' allure 42km
récup : 2' EF

5' EF

CONSEIL DU COACH

Les sorties longues commencent à être plus intenses... 1h50 et surtout un beau volume d'allure marathon à gérer ! Emportez un ravitaillement pour ne pas flancher sur la 2ème partie de cette sortie !

SEMAINE 6

MARDI

🕒 1h

●●●●●



20' EF

3x8' allure 21km
récup : 2' EF

10' EF

CONSEIL DU COACH

L'allure semi-marathon est vraiment utile pour le marathonien. Travailler cette allure pour y être plus à l'aise vous donnera une impression d'aisance en courant à allure marathon ensuite.

JEUDI

🕒 1h05

●●○○○



1h05 EF

CONSEIL DU COACH

Classique footing, toujours en endurance fondamentale, toujours en essayant de courir relâché, avec une bonne technique pour économiser son énergie... Ce sera la clé le jour du marathon !

SAMEDI

🕒 55'

●●●○○



30' EF

12x30" en côte
récup en descente

5' EF

CONSEIL DU COACH

On continue de progresser sur les côtes avec 12x30" ! Même objectif, on travaille musculairement. On pousse bien à chaque foulée mais en étant pas à fond, on garde un peu d'énergie pour la sortie longue du lendemain !

DIMANCHE

🕒 2h

●●●●○



1h EF

5x10' allure 42km
récup : 2' EF

5' EF

CONSEIL DU COACH

La première sortie de 2h du programme, les choses sérieuses commencent avec cette sortie qui inclue 50' d'allure marathon au total !

TU MÉRITES MIEUX QU'UN PLAN PDF.

J'AI CRÉÉ L'APP QUI S'ADAPTE À TOI.
PAS L'INVERSE.

CAMPUS



WATCH
GARMIN
COROS
SUUNTO
STRAVA

★ 4.8 +6K Avis

1 MOIS OFFERT

AVEC LE CODE RUNNINGADDICTPLAN



S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

S11

S12

SEMAINE 7

MARDI

🕒 1h

🔴 🔴 🔴 🔴



20' EF

4x5' allure 10km
récup : 2'

10' EF

CONSEIL DU COACH

Retour d'une séance à allure 10km pour garder cette habitude de ce qu'est le rythme plus rapide. Les blocs de 5' vont vous challenger c'est sûr mais vous en êtes capable !

JEUDI

🕒 1h10

🔴 🔴 🔴 🔴



1h10 EF

CONSEIL DU COACH

Un footing presque aussi long qu'une sortie longue en dehors des prépa marathon... S'il est facile, c'est parfait, c'est ce qu'on veut ! Sinon pas d'inquiétude, la semaine de récupération est proche !

SAMEDI

🕒 1h

🔴 🔴 🔴 🔴



30' EF

14x30" en côte
récup en descente

5' EF

CONSEIL DU COACH

14 côtes cette fois, ça s'allonge ! Gérez bien votre séance en y allant progressivement pour ne pas finir rincé au bout de 10 côtes... Et encore une fois pensez à demain, gardez-en un peu ! ;)

DIMANCHE

🕒 2h15

🔴 🔴 🔴 🔴



1h10 EF

4x15' allure 42km
récup : 2' EF

5' EF

CONSEIL DU COACH

Dernière sortie longue du bloc, la fatigue des dernières semaines peut se ressentir mais ne vous inquiétez pas pour autant. Courir avec cette fatigue vous permettra d'être plus efficace sur la fin de votre marathon.

SEMAINE 8

Récupération

MARDI

🕒 40'

🔴 🔴 🔴 🔴



40' EF

CONSEIL DU COACH

On fait tourner les jambes, sans jamais forcer, l'objectif est clair cette semaine : récupérer avant d'attaquer la semaine critique du plan !

JEUDI

🕒 40'

🔴 🔴 🔴 🔴



15' EF

5x2' allure 10km
récup : 1' EF

10' EF

CONSEIL DU COACH

Même type de fractionné que pendant la première semaine de récup, facile ! On fait tourner les jambes sans forcer sur la machine, on en profite pour courir relâché !

SAMEDI

🕒 40'

🔴 🔴 🔴 🔴



30' EF

8x100m en accélération
progressive

CONSEIL DU COACH

Footing léger avec quelques lignes droites en accélération progressive pour garder le rythme, sans forcer.

DIMANCHE

🕒 1h30'

🔴 🔴 🔴 🔴



1h30 EF

CONSEIL DU COACH

Sortie longue de récup ! Après avoir fait 2h15 la semaine passée, 1h30 devrait être une formalité... ça devrait en tous cas, après 6 jours de récup ! Sinon attention à [analyser le pourquoi de cette fatigue](#) !

TU MÉRITES MIEUX QU'UN PLAN PDF.

J'AI CRÉÉ L'APP QUI S'ADAPTE À TOI.
PAS L'INVERSE.

CAMPUS



WATCH
GARMIN
COROS
SUUNTO
STRAVA

★ 4.8 +6K Avis



S1
S2
S3
S4
S5
S6
S7
S8
S9
S10
S11
S12

SEMAINE 9

MARDI
1h05
4


20' EF


 3x10' allure 21km
récup : 2'


10' EF

CONSEIL DU COACH

Grosse semaine qui démarre avec un gros fractionné ! 30' d'allure semi-marathon au total, rien d'insurmontable mais la dernière fraction devrait quand même bien vous challenger !

JEUDI
1h15
4


1H15 EF

CONSEIL DU COACH

Plus long footing de la prépa (hors sorties longues)... Sentez-vous l'évolution par rapport aux 45' de la semaine 1 ? Presque le double de temps mais de meilleures sensations non ?

SAMEDI
50'
4


30' EF


 8x45" en côte
récup en descente


5' EF

CONSEIL DU COACH

La séance test est demain mais on garde des côtes pour continuer le travail musculaire, c'est la clé de la fin de course sur marathon ! Allez-y à une intensité type semi-marathon sur celle-là pour garder de l'énergie.

DIMANCHE
2h30
4


1h20 EF


 2x30' allure 42km
récup : 5' EF


5' EF

CONSEIL DU COACH

C'est l'heure de se tester ! Que ce soit avec l'option de courir un semi en compétition ou avec la sortie longue de 2h30... C'est le moment de tout faire comme le jour J pour repérer et régler les problèmes ! [Voir l'article.](#)

SEMAINE 10

MARDI
50'
4


50' EF

CONSEIL DU COACH

Après la grosse sortie de dimanche dernier, on récupère avec un footing plus court. Essayez d'être le plus relax possible pour bien récupérer de ce dernier entraînement fatigant !

JEUDI
1h
4


20' EF


 2x15' allure 21km
récup : 2' EF


10' EF

CONSEIL DU COACH

Une dernière grosse séance de fractionné à passer et les jeux seront faits ! 2x15' d'allure semi c'est intense mais si c'est dur il faut se dire que c'est dans la tête. Le jour J il faudra être fort en fin de course !

SAMEDI
45'
4


45' EF

CONSEIL DU COACH

Finis les côtes, on garde juste l'endurance fondamentale à la veille de la dernière sortie longue ! Relâchement, focus sur la technique, on se concentre sur les basiques !

DIMANCHE
1h45'
4


1h10 EF


 2x15' allure 42km
récup : 2' EF


5' EF

CONSEIL DU COACH

À partir de là, on réduit drastiquement le volume. Pensez à ajuster et tester une dernière fois votre allure marathon si la séance test de dimanche dernier vous a incité à le faire !

TU MÉRITES MIEUX QU'UN PLAN PDF.

J'AI CRÉÉ L'APP QUI S'ADAPTE À TOI.
PAS L'INVERSE.

CAMPUS


WATCH
GARMIN
COROS
SUUNTO
STRAVA

★ 4.8 +6K Avis

1 MOIS OFFERT
AVEC LE CODE RUNNINGADDICTPLAN


S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

S11

S12

SEMAINE 11

Affûtage

MARDI

⌚ 45'

●●●●●



45' EF

CONSEIL DU COACH

Le mot d'ordre des deux prochaines semaines : récupérer et s'économiser en vue du jour J où il faudra avoir un maximum d'énergie !

JEUDI

⌚ 55'

●●●●●



15' EF

10x2' allure 10km
récup : 1' EF

10' EF

CONSEIL DU COACH

Une séance de fractionné relativement facile... et le but n'est pas de se rassurer en allant plus vite que l'allure prévue ! Stockez votre énergie et votre motivation pour le jour J !

SAMEDI

⌚ 25'

●●●●●



25' EF

CONSEIL DU COACH

Mini footing pour garder l'habitude de faire tourner les jambes, ça devrait vous démanger de continuer... mais 25' suffiront !

DIMANCHE

⌚ 1h

●●●●●



30' EF

3x5' allure 42km
récup : 2'30 EF

10' EF

CONSEIL DU COACH

Une sortie longue qui n'en a plus que le nom, 1h ça doit vous paraître court maintenant ! Un rappel d'allure marathon qui doit vous sembler vraiment facile en comparaison aux 5' de la 1^{ère} semaine du plan !

SEMAINE 12

Affûtage

MARDI

⌚ 30'

●●●●●



25' EF

6x100m en accélération
progressive

CONSEIL DU COACH

Cette semaine, on bouge juste un peu pour garder notre corps habitué au rythme de la course. Ce 30' doit être couru très relax et les 100m progressifs, sans forcer, juste pour se dégourdir les jambes !

JEUDI

⌚ 30'

●●●●●



15' EF

3 x 2' allure 42km
récup : 2' EF

5' EF

CONSEIL DU COACH

Vous pouvez faire cette séance à J-1 ou à J-2 selon votre planning. Dans tous les cas elle est minimaliste, juste de quoi vous mettre en tête l'allure du jour J !

SAMEDI

⌚

●●●●●

REPOS

DIMANCHE

●●●●●●●+



MARATHON

CONSEIL DU COACH

Bonne course !! Cela fait 12 semaines que vous vous entraînez pour ça, profitez de ce moment ! Et surtout respectez votre plan coûte que coûte, rappelez-vous que la course commence vraiment après 30km ! ;)

TU MÉRITES MIEUX QU'UN PLAN PDF.

J'AI CRÉÉ L'APP QUI S'ADAPTE À TOI.
PAS L'INVERSE.

CAMPUS

WATCH
GARMIN

COROS

SUUNTO

STRAVA

★ 4.8 +6K Avis

1 MOIS OFFERT

AVEC LE CODE RUNNINGADDICTPLAN

