

2 fois	2 heures	5 h et plus	2 11	3 12	4 11	3 12	4 11	13 2	
		de 4 h à 5 h	2 11	3 12	4 11	3 12	4 11	13 2	
		de 3 h 30 à 4 h	2 11	3 12	4 11	3 12	4 11	13 2	
3 heures	3 heures	4 h 30 et plus	5 11	5 12	6 13	4 12	5 14	13 3	
		4 h à 4 h 30	5 11	5 12	6 13	4 12	5 14	13 3	
		4 h 30 à 4 h	5 11	5 12	6 13	4 12	5 14	13 3	
3 fois	3 heures	4 h 30 et plus	4 12 2	12 4 11	4 12 2	11 5 11	2 13 3	12 4 11	
		3 h 30 à 4 h 30	4 12 2	12 4 11	4 12 2	11 5 11	2 13 3	12 4 11	
		3 h à 3 h 30	4 12 2	12 4 11	4 12 2	11 5 11	2 13 3	12 4 11	
	4 heures	4 h 30 et plus	3 11 4	12 6 13	5 11 2	13 6 12	4 11 3	13 6 12	
		3 h 30 à 4 h 30	3 11 4	12 6 13	5 11 2	13 6 12	4 11 3	13 6 12	
		3 h à 3 h 30	6 12 4	12 6 13	5 14 3	13 6 12	5 14 3	13 6 12	
4 fois	4 heures	4 h 30 et plus	4 11 4 11	3 11 3 11	4 11 3 12	4 11 2 11	5 11 3 11	3 11 3 11	
		3 h 30 à 4 h 30	4 11 4 11	3 11 3 11	4 11 3 12	4 11 2 11	5 11 3 11	3 11 3 11	
		3 h à 3 h 30	4 11 4 11	5 11 3 11	4 11 3 12	5 12 2 11	5 11 3 11	5 11 3 11	
	5 heures	4 h 30 et plus	5 12 5 12	4 11 4 11	5 12 5 12	4 11 4 11	5 12 5 12	4 11 4 11	
		3 h 30 à 4 h 30	5 12 5 12	4 11 4 11	5 12 5 12	4 11 4 11	5 12 5 12	4 11 4 11	
		3 h à 3 h 30	5 12 5 12	6 12 4 12	5 12 5 12	6 12 4 12	5 12 5 12	6 12 4 12	
	6 heures	4 h et plus	5 12 5 12	6 12 4 12	5 12 5 12	6 12 4 12	5 12 5 12	6 12 4 12	
		3 h 30 à 4 h	6 13 6 13	6 12 3 11	6 13 6 13	6 12 3 11	7 13 5 13	6 12 3 11	
		3 h à 3 h 30	6 13 6 13	6 12 3 11	6 13 6 13	6 12 3 11	7 13 5 13	6 14 4 13	
	5 fois	5 heures	2 h 40 à 3 h	6 13 6 13	7 13 5 13	6 13 6 13	7 13 4 14	7 13 5 13	6 14 4 13
			3 h 30 et plus	3 11 4 11 4	11 4 11 4 12	4 11 4 11 3	11 4 11 4 12	3 11 3 11 3	12 4 11 4 11
			3 h à 3 h 30	3 11 4 11 4	11 4 11 4 12	4 11 4 11 3	11 4 11 4 12	3 11 3 11 3	12 4 11 4 11
6 heures		2 h 40 à 3 h	3 11 4 11 4	11 4 11 4 12	4 11 4 11 3	11 4 11 4 12	3 11 3 11 3	12 4 11 4 11	
		3 h 30 et plus	5 12 5 12 3	3 12 2 12 2	6 12 4 12 3	3 12 2 12 2	6 12 4 12 3	3 12 2 12 2	
		3 h à 3 h 30	5 12 5 12 3	3 12 2 12 2	6 12 4 12 3	3 12 2 12 2	6 12 4 12 3	3 12 2 12 2	
7 heures		2 h 40 à 3 h	5 12 5 12 3	6 12 3 12 3	6 12 4 12 3	6 12 3 12 3	6 12 4 12 3	6 12 3 12 3	
		3 h 30 et plus	6 13 6 12 4	5 12 2 12 2	7 12 6 12 4	5 12 2 12 2	7 12 6 13 3	13 3 12 2 12	
		3 h à 3 h 30	6 13 6 12 4	5 12 2 12 2	7 12 6 12 4	5 12 2 12 2	7 12 6 13 3	13 3 12 2 12	
6 fois		8 heures	2 h 40 à 3 h	6 13 6 12 4	5 14 3 13 2	7 12 6 12 4	5 15 3 12 2	7 12 6 13 3	15 3 14 2 12
			2 h 30 à 2 h 40	6 13 6 12 4	5 15 3 14 4	7 12 6 12 4	5 15 5 14 2	7 12 6 13 3	15 3 14 4 14
			3 h 30 et plus	6 13 7 13 6	12 5 12 3 12	7 13 6 13 6	13 4 12 3 11	7 13 6 13 6	13 5 12 3 11
	7 heures	3 h à 3 h 30	6 13 7 13 6	12 5 12 3 12	7 13 6 13 6	13 4 12 3 11	7 13 6 13 6	13 5 12 3 11	
		2 h 40 à 3 h	6 13 7 13 6	12 5 14 3 12	7 13 6 13 6	13 4 14 3 11	7 13 6 13 6	13 5 14 3 13	
		2 h 30 à 2 h 40	6 13 7 13 6	15 7 13 6 13	7 13 6 13 6	15 7 13 5 14	7 13 6 13 6	16 6 14 5 13	
	9 heures	7 heures	3 h 30 et plus	5 12 4 12 5 11	3 11 3 12 3 11	5 11 5 12 4 12	4 11 3 12 2 11	5 12 5 12 3 12	4 11 3 12 2 11
			3 h à 3 h 30	5 12 4 12 5 11	3 11 3 12 3 11	5 11 5 12 4 12	4 11 3 12 2 11	5 12 5 12 3 12	6 13 3 12 2 11
			2 h 40 à 3 h	5 12 4 12 5 11	3 13 3 12 3 11	5 11 5 12 4 12	4 13 3 12 2 11	5 12 5 12 3 12	6 13 3 12 2 11
		9 heures	2 h 30 à 2 h 40	5 12 4 12 5 11	3 13 5 14 3 11	5 11 5 12 4 12	4 15 3 12 4 11	5 12 5 12 3 12	6 13 3 14 2 11
			3 h et plus	6 13 6 13 6 13	5 12 2 12 3 12	7 14 6 12 5 13	5 12 2 12 3 12	7 15 2 13 5 14	5 13 3 12 3 12
			2 h 40 à 3 h	6 13 6 13 6 13	5 12 2 12 4 14	7 14 6 12 5 13	5 12 2 12 5 13	7 15 2 13 5 14	5 13 4 14 3 13
11 heures		2 h 30 à 2 h 40	6 13 6 13 6 13	7 15 4 14 4 14	7 14 6 12 5 13	8 12 3 16 5 13	7 15 2 13 5 14	8 13 4 17 3 13	
		2 h 20 à 2 h 30	6 13 6 13 6 13	7 15 4 14 4 14	7 14 6 12 5 13	8 12 3 16 5 13	7 15 2 13 5 14	8 13 4 17 3 13	
		3 h et plus	6 13 6 13 6 13	5 12 2 12 3 12	7 14 6 13 6 13	5 12 2 12 3 12	8 14 6 14 6 13	5 12 2 12 3 12	
11 heures	2 h 40 à 3 h	7 14 6 14 6 14	5 12 2 12 3 12	7 14 6 13 6 17	5 14 3 13 3 12	8 14 6 14 6 15	5 12 2 16 3 12		
	2 h 30 à 2 h 40	9 14 6 16 6 14	6 14 5 14 4 12	9 14 5 13 6 18	6 14 5 14 4 12	8 14 6 14 6 17	6 12 5 16 5 13		
	2 h 20 à 2 h 30	9 14 6 16 6 14	10 16 7 13 4 14	7 18 5 16 6 13	6 14 5 14 4 12	8 14 6 14 6 17	5 18 5 14 10 12		

Code

- 1 30' d'endurance
- 2 45' d'endurance
- 3 1 h d'endurance
- 4 1 h 15 d'endurance
- 5 1 h 30 d'endurance
- 6 1 h 45 d'endurance
- 7 2 h d'endurance
- 8 2 h 15 d'endurance
- 9 2 h 30 d'endurance
- 10 3 h d'endurance

- 11 45' dont 15' résistance douce
- 12 1 h dont 30' résistance douce
- 13 1 h 15 dont 40' résistance douce
- 14 1 h 30 dont 50' résistance douce
- 15 1 h 45 dont 1 h résistance douce
- 16 2 h dont 1 h 15 résistance douce
- 17 2 h 15 dont 1 h 30 résistance douce
- 18 2 h 30 dont 1 h 45 résistance douce

- 21 45' dont 1 fois 2000 mètres
- 22 1 h dont 3 x 1000 m (récupération 3' en trottin)
- 23 1 h dont 2 x 2000 m (récupération 4')
- 24 1 h 15 dont 5 x 1000 m (récupération 3')
- 25 1 h 15 dont 3 x 2000 m (récupération 4' à 5')
- 26 1 h 30 dont 7 x 1000 m (récupération 2' à 3')
- 27 1 h 30 dont 3 x 3000 m (récupération 6' à 8')
- 28 1 h 45 dont 10 x 1000 m (récupération 2')
- 29 1 h 45 dont 5 x 2000 m (récupération 3' à 4')
- 30 2 h dont 4 x 3000 m (récupération 6' à 8')

Age	Rythme cardiaque maximum Ne pas l'atteindre à l'entraînement	Endurance 120 à 140 pulsations minutes à 30 ans Varie avec l'âge	Résistance douce 140 à 160 pulsations minutes à 30 ans Varie avec l'âge	Rythme cardiaque et entraînement sel
10 ans	210	135 à 155	155 à 175	Certains individus, rares, n'ont pas un rythme cardiaque maximum leur âge. Celui qui, à 40 ans, aurait un rythme cardiaque maximum reporter à la ligne correspondant à «20 ans». Quant à celui qui, à rythme cardiaque maximum de 180, il devrait se reporter à la ligne c ans, etc. NOTA - Il faut prendre son rythme cardiaque sur 15 secondes, et r obtenu par 4, ou le prendre sur 10 secondes et multiplier le chiffre obtu Au delà de 15 secondes. le rythme cardiaque ralentit et ne correspon
20 ans	200	130 à 150	150 à 170	
30 ans	190	120 à 140	140 à 160	
40 ans	180	115 à 135	135 à 155	
50 ans	170	110 à 125	125 à 150	

semaine	8 ^e semaine	9 ^e semaine	10 ^e semaine	11 ^e semaine	12 ^e semaine	13 ^e semaine	14 ^e semaine	15 ^e semaine	16 ^e semaine
	3 12 3 12 3 12	13 2 13 2 13 2	11 4 11 4 11 4	12 3 12 3 12 3	13 2 13 2 13 2	12 3 12 3 12 3	14 1 21 4 22 3	5 1 12 3 13 2	13 2 22 3 23 3
	14 3 14 3 14 3	13 6 13 6 13 6	12 5 12 5 12 5	12 7 12 7 12 7	12 5 12 5 12 5	14 5 14 5 14 5	22 5 22 5 22 5	12 7 12 7 12 7	23 5 23 7 25 6
	14 2 11 14 2 11 14 2 11	4 12 2 4 12 2 4 11 22	11 5 11 11 5 11 3 12 23	3 14 1 3 12 22 5 11 21	11 5 11 11 4 23 2 13 22	4 12 21 12 3 22 3 12 21	4 11 22 5 11 21 4 24 1	5 11 21 3 12 22 11 3 25	4 12 21 4 11 23 4 11 21
	13 6 12 13 6 12 13 6 12	6 12 4 6 12 4 6 12 4	11 4 12 11 4 12 14 5 12	6 12 4 6 12 4 6 13 22	13 6 12 13 6 22 13 6 23	4 11 3 4 11 3 6 12 24	22 7 12 22 7 12 5 13 25	6 23 4 6 23 4 7 11 24	13 6 22 13 6 22 4 14 25
	3 11 3 11 3 11	5 11 3 11 5 11 3 11 4 12 3 11	4 12 3 11 4 12 3 11 4 12 2 12	4 11 2 11 4 13 2 11 4 13 2 11	5 11 2 12 5 11 2 12 5 11 2 22	4 11 2 13 4 11 2 13 4 11 2 25	3 11 2 11 3 13 3 11 3 13 3 11	5 2 11 2 5 2 21 2 24 2 11 2	13 2 21 4 13 2 23 3 13 2 25 2
	4 12 4 12 4 12	6 12 4 12 6 12 4 12 6 12 4 12	6 12 3 13 6 12 3 13 5 13 3 13	4 11 4 11 5 22 5 11 6 22 4 12	6 12 2 14 6 23 2 14 5 25 5 12	7 11 2 14 7 22 2 13 7 24 2 12	4 21 4 11 4 21 4 11 4 25 4 13	6 11 22 5 6 11 22 5 5 12 24 4	11 5 14 4 11 5 14 4 14 3 25 4
	3 13 3 13 3 13	7 12 2 13 5 12 3 14 7 13 5 13	5 22 3 14 5 22 3 14 6 12 3 11	6 24 3 12 6 24 3 12 7 13 5 13	5 25 4 13 5 25 4 13 7 13 4 14	7 24 2 12 7 24 2 12 7 22 4 15	4 25 3 14 4 25 3 14 7 13 4 14	5 13 24 4 5 13 24 4 7 22 4 15	14 3 26 3 14 3 26 3 6 22 3 11
	5 13 5 13 5 13	6 12 3 11 6 12 3 11 6 12 3 11	7 13 5 13 7 13 5 13 6 12 3 11	6 12 3 11 6 12 3 11 7 13 4 14	7 13 5 13 7 13 5 13 7 22 4 15	7 13 4 14 7 13 4 14 6 23 3 11	6 12 3 11 6 12 3 11 7 24 4 14	7 13 4 14 7 13 4 14 7 25 3 15	6 22 3 11 6 22 3 11 5 24 3 11
	5 13 5 13 5 13	6 13 4 15 6 13 4 15 6 13 4 15	7 13 5 13 7 13 5 13 6 13 4 15	6 13 4 15 6 13 4 15 7 13 4 14	7 22 4 15 7 22 4 15 7 22 4 15	5 25 5 15 5 25 5 15 7 26 3 14	7 26 3 14 7 26 3 14 5 27 4 15	13 26 5 15 13 26 5 15 13 26 5 15	13 26 5 15 13 26 5 15 13 26 5 15
	3 11 3 3 11 3 3 11 3	13 3 12 3 11 13 3 12 3 11 2 11 3 11 3	2 11 3 11 3 2 11 3 11 3 13 3 12 3 11	13 3 12 3 11 13 2 13 3 11 14 13 4 11 2	5 11 3 12 2 5 11 2 13 2 22 3 22 3 11	13 3 12 3 11 4 23 12 3 11 23 3 12 12 3	4 21 12 4 11 4 22 12 2 12 24 2 12 2 13	4 22 12 2 12 3 23 2 12 3 25 3 12 2 12	3 23 2 12 4 12 3 24 3 11 26 3 11 3 11
	4 12 3 4 12 3 4 12 3	13 2 12 2 11 13 2 12 2 11 15 3 12 3 13	6 12 4 12 3 6 12 4 12 3 6 12 4 12 3	14 4 12 4 12 14 4 12 4 12 13 3 12 3 15	5 12 2 11 2 5 13 13 12 4 22 3 14 13	14 4 12 4 12 13 5 12 13 2 4 23 5 13 12	7 12 3 13 2 13 6 22 3 12 5 24 3 13 12	21 4 12 2 11 2 23 2 12 3 4 25 3 14 12	22 4 14 4 12 14 3 22 6 11 4 26 3 14 11
	14 4 14 4 14 4	15 3 12 6 14 15 3 12 6 14 15 3 12 6 14	3 12 2 12 2 3 12 2 12 2 3 14 3 15 2	7 12 4 14 4 7 12 4 14 4 7 12 3 15 4	15 3 12 6 14 15 3 12 6 14 15 3 12 6 14	3 12 2 12 2 3 14 2 12 2 4 22 4 15 2	7 12 4 14 4 7 22 4 14 4 7 24 3 14 4	15 3 22 6 14 15 3 24 5 14 15 3 25 5 14	3 21 3 12 2 3 23 3 12 2 3 26 3 15 2
	14 4 14 4 14 4	15 3 12 6 14 15 3 12 6 14 15 3 12 6 14	3 16 5 15 2 3 16 5 15 2 3 16 5 15 2	7 12 3 15 4 7 12 3 15 4 7 12 3 15 4	15 3 12 6 14 15 3 12 6 14 4 24 5 16 3	4 24 5 16 3 4 24 5 16 3 7 25 3 14 4	7 25 3 14 4 7 25 3 14 4 26 5 15 4 25	6 16 4 27 4 6 16 4 27 4 6 16 4 27 4	15 5 28 4 12 15 5 28 4 12 15 5 28 4 12
	6 13 6 6 13 6 6 13 6	13 5 12 3 11 13 5 12 3 11 13 5 15 3 12	7 14 5 14 5 7 14 5 14 5 7 14 5 14 5	14 7 14 5 14 14 7 14 5 14 4 15 3 13 4	4 14 3 12 2 4 14 3 12 2 15 7 22 6 14	15 7 14 5 13 15 7 14 5 13 7 23 6 16 4	7 13 5 15 5 7 22 5 15 6 24 5 14 4 25	15 3 12 2 12 15 3 23 2 12 7 16 4 26 4	7 13 4 16 5 7 22 5 16 5 16 5 25 4 16
	5 17 3 5 17 3 5 17 3	14 8 14 5 13 14 8 14 5 13 14 8 14 5 13	6 18 4 14 3 6 18 4 14 3 6 18 4 14 3	13 9 13 3 16 13 9 13 3 16 9 13 3 17 3	9 13 3 17 3 9 13 3 17 3 15 7 24 5 14	6 25 5 18 3 6 25 5 18 3 6 25 5 18 3	26 9 13 3 28 26 9 13 3 28 26 9 13 3 28	6 16 5 29 3 6 16 5 29 3 6 16 5 29 3	18 4 27 5 13 18 4 27 5 13 18 4 27 5 13
	4 12 3 12 4 12 3 12 4 12 3 12	4 11 3 12 2 11 4 11 3 12 2 11 4 15 3 12 2 13	5 14 3 12 3 12 5 14 3 12 3 12 5 14 3 12 3 12	6 12 2 15 3 11 6 12 2 15 3 11 6 12 2 15 3 11	5 12 2 11 2 11 5 12 2 11 2 11 16 2 12 2 12 5	6 12 2 15 3 11 6 12 2 15 3 11 15 12 2 12 5 12	7 12 2 14 3 11 7 12 2 14 3 11 14 6 12 2 12 2	3 12 2 15 2 11 3 12 2 15 2 11 22 3 15 3 23 4	13 7 12 2 13 2 13 7 12 2 13 2 14 3 24 3 14 2
	4 12 3 12 4 12 3 12 4 12 3 12	4 15 3 12 2 13 4 15 3 12 2 13 4 15 3 12 2 13	5 14 3 12 3 12 5 14 3 12 3 12 15 4 12 4 12 2	6 12 2 15 3 11 6 12 2 15 3 11 15 13 2 12 5 12	16 2 13 3 13 2 16 2 13 3 13 2 15 22 2 12 5 12	15 12 2 12 5 12 15 12 2 12 5 12 24 6 13 2 12 23	22 3 15 3 23 4 22 3 15 3 23 4 2 16 3 12 26 2	14 3 24 3 14 2 14 3 24 3 14 2 15 2 25 3 3 13	25 3 14 3 24 3 25 3 14 3 24 3 27 3 13 2 28 2
	3 16 5 13 3 16 5 13 3 16 5 13	5 14 3 12 2 11 5 14 3 12 2 11 5 14 3 12 2 11	7 12 4 17 5 12 7 12 4 17 5 12 7 12 4 17 5 12	8 12 4 14 5 14 8 12 4 14 5 14 2 14 4 11 3 13	2 12 3 11 3 13 2 14 4 11 3 13 7 13 3 17 5 12	7 13 3 17 5 12 7 13 3 17 5 12 8 15 3 13 5 13	2 12 3 11 3 12 2 12 3 11 3 12 22 6 12 5 12 23	5 22 7 16 3 14 5 24 4 17 5 25 6 16 4 26 4 14	23 6 17 4 13 22 7 13 4 24 5 15 6 27 4 13 4 28
	3 16 5 13 3 16 5 13 3 16 5 13	9 13 3 18 2 12 9 13 3 18 2 12 9 13 3 18 2 12	7 12 4 17 5 12 7 12 4 17 5 12 8 12 4 14 5 14	8 12 4 14 5 14 8 12 4 14 5 14 9 24 3 18 2 23	9 13 4 18 2 11 7 22 4 17 5 23 6 17 4 24 4 13	7 16 4 24 4 13 8 25 4 16 3 24 5 26 3 15 4 27	8 25 4 16 3 24 8 25 4 16 3 24 4 16 4 26 5 14	25 7 13 26 4 15 25 7 13 26 4 15 25 7 13 26 4 15	26 6 13 28 4 15 26 6 13 28 4 15 26 6 13 28 4 15
	6 14 6 14 6 14 6 14 6 14 6 14	4 12 2 12 3 12 4 12 2 12 3 12 4 12 2 12 3 12	9 14 6 14 6 16 9 14 6 14 6 16 4 12 6 16 3 12	4 12 2 12 3 12 4 12 6 16 3 12 9 14 6 14 6 16	9 14 6 14 6 16 9 14 6 14 6 16 7 22 6 17 5 14	7 14 6 15 4 13 3 15 4 24 5 12 3 15 4 24 5 12	3 14 2 12 2 12 7 22 6 15 7 14 8 25 6 17 7 14	23 8 15 7 15 24 25 8 15 7 15 26 6 18 5 26 7 15	3 13 2 25 2 13 4 15 25 3 13 24 25 5 15 26 6 14
	6 14 6 14 6 14 6 14 6 14 6 14	4 14 6 16 5 12 4 14 6 16 5 12 4 14 6 16 5 12	9 14 6 14 6 16 9 14 6 14 6 16 4 14 6 16 5 12	4 14 6 16 5 12 4 14 6 16 5 12 5 18 4 24 10 14	7 18 4 14 6 16 8 24 6 18 6 25 8 24 6 18 6 26	5 15 4 24 5 12 5 15 25 8 15 26 9 28 5 17 4 29	9 26 5 17 7 25 9 28 5 17 4 29 7 18 28 7 13 27	6 18 5 26 7 15 7 18 28 7 13 27 14 6 28 10 12 30	25 5 15 26 6 14 14 6 28 10 12 30 14 6 28 10 12 30

A quelle allure faire les répétitions de 1000, 2000, ou 3000 mètres

Si vous valez approximativement	ou	Vous devez faire à l'entraînement les :		
		1000 m en	2000 m en	3000 m en
6 h 50 au marathon	2 h 40 au semi-marathon	6'20"	14'20"	21'30"
6 h 25	2 h 30	6'	13'20"	20'
6 h	2 h 20	5'40"	12'40"	19'
5 h 30	2 h 10	5'30"	12'	18'
5 h 15	2 h 05	5'20"	11'40"	17'30"
5 h	2 h	5'10"	11'10"	16'45"
4 h 45	1 h 55	5'	10'45"	16'10"
4 h 30	1 h 50	4'50"	10'20"	15'30"
4 h 15	1 h 45	4'40"	10'	15'
4 h	1 h 40	4'25"	9'30"	14'15"
3 h 45	1 h 36	4'15"	9'10"	13'45"
3 h 30	1 h 32	4'05"	8'50"	13'15"
3 h 15	1 h 27	3'55"	8'20"	12'30"
3 h 07	1 h 24	3'50"	8'10"	12'15"
3 h	1 h 22	3'45"	8'	12'
2 h 55	1 h 20	3'40"	7'50"	11'45"
2 h 50	1 h 18	3'35"	7'40"	11'30"
2 h 45	1 h 16	3'30"	7'25"	11'10"
2 h 40	1 h 14	3'25"	7'15"	10'55"
2 h 35	1 h 12	3'20"	7'	10'30"

Si vous connaissez vos possibilités (au ment) à la fois sur le marathon et le s performances ne correspondent pas à de la meilleure performance. Par exerr au semi-marathon correspond (théoric rathon ; mais si vous avez déjà réalisé et 3 h 30 au marathon, tenez plutôt c choisir à quelle allure vous devez fair 2000 ou 3000 mètres. Par contre, s marathon vous n'avez réalisé que 4 compte de vos 1 h 36 au semi-maratho

Ces indications sont pour des conditions du parcours : côtes, vent de face, chale l'inconfort des vêtements si l'on s'entraîn

La résistance douce (ainsi que l'endui pée de pauses (pas plus de 2 minute séances d'entraînement commencent d'endurance et se terminent égalemen d'endurance. La récupération entre ch mètres se fait toujours de façon activ

maine	Semaine					Semaine					En rouge : abréviation des jours de la semaine précédant le 26 ^e semaine	
	18 ^e semaine	19 ^e semaine	20 ^e semaine	21 ^e semaine	22 ^e semaine	23 ^e semaine	24 ^e semaine	25 ^e semaine	26 ^e semaine	Marathon	Si celui-ci a lieu un dimanche.	
	2 13	5 1	13 2	11 4	13 2	11 4	13 2	11 4	MAR 12	Marathon		
	22 3	12 3	23 3	11 6	22 3	13 2	23 12	3 22	MAR 3	Marathon		
	24 2	11 4	25 2	13 2	24 2	13 2	25 2	11 4	MAR 13	Marathon		
	22 5	14 5	22 5	15 4	24 4	7 23	12 5	25 4	MAR 23	Marathon		
	24 6	14 5	26 6	15 4	24 6	6 25	13 5	25 4	MAR 13	Marathon		
	24 6	14 5	25 6	15 4	24 6	5 27	13 5	25 4	MAR 13	Marathon		
	5 12 2	21 4 12	4 11 23	5 11 2	22 4 11	3 13 21	4 11 23	4 12 2	MAR 23	Marathon		
	3 12 22	4 11 23	5 11 21	3 12 22	4 11 23	3 12 22	4 11 23	3 11 21	MAR 23	Marathon		
	3 11 25	4 24 1	11 5 21	2 13 22	2 12 2	5 23 1	12 25 2	13 23 2	MAR 23	Marathon		
	23 7 12	6 22 4	14 5 23	4 11 3	22 7 12	5 23 14	4 22 11	4 23 2	MAR 23	Marathon		
	25 7 11	6 24 4	14 4 25	4 11 3	24 6 12	5 25 13	3 24 11	4 25 2	MAR 23	Marathon		
	4 14 25	5 13 24	4 14 25	7 11 24	3 15 25	5 12 26	7 11 25	3 12 3	MAR 25	Marathon		
5	22 2 12 4	23 2 11 4	22 2 12 4	11 3 23 4	12 3 11 22	5 11 2 12	2 23 4 12	4 21 3	MAR 13	Marathon		
5	22 2 12 4	23 2 12 4	24 2 11 4	11 3 23 4	11 3 11 24	5 11 2 12	2 25 3 12	4 23 3	MAR 23	Marathon		
5	24 2 12 3	25 2 11 4	24 2 11 4	11 3 25 4	11 3 11 26	5 11 27 11	2 27 3 11	4 25 2 11	MAR 25	Marathon		
5	22 6 13 3	11 4 23 3	14 3 22 5	12 7 12 23	5 13 3 13	3 22 5 14	4 23 13 3	14 3 23 2	MAR 13	Marathon		
5	22 6 13 3	14 4 23 4	14 3 24 4	12 7 11 25	5 13 3 13	3 24 4 14	4 25 12 3	14 3 23 2	MAR 14	Marathon		
3	12 3 26 5	11 5 25 5	15 3 26 4	15 3 27 2	13 5 25 4	15 3 26 4	14 4 27 3	13 4 23 3	MAR 14	Marathon		
3	12 3 26 5	11 5 27 4	15 3 26 4	15 3 27 2	13 5 27 3	15 3 27 3	14 4 27 3	12 4 27 3	MAR 23	Marathon		
15	7 22 5 14	4 23 2 12	6 22 5 15	6 25 5 14	5 22 3 12	6 25 5 14	5 25 4 13	3 23 2 11	MAR 13	Marathon		
15	7 24 4 14	4 25 2 12	6 24 4 15	6 25 5 14	5 24 3 12	6 25 5 14	5 25 4 13	3 25 2 11	MAR 14	Marathon		
15	7 24 4 14	4 25 2 12	6 26 3 15	6 25 5 14	5 24 3 12	5 27 5 14	5 27 4 13	3 25 2 11	MAR 14	Marathon		
15	6 26 13 5	15 27 5 13	4 26 4 16	5 27 4 15	13 26 5 15	13 27 4 16	6 27 5 13	5 27 4 11	MAR 14	Marathon		
11 3	13 2 23 3 12	11 24 4 11 3	12 4 23 2 12	5 24 11 2 11	3 25 2 12 3	14 2 23 3 11	3 25 2 13 2	13 2 23 2 11	MAR 14	Marathon		
11 3	13 2 25 3 11	11 24 4 11 12	12 3 25 2 12	3 24 11 2 13	3 25 2 12 3	14 2 27 2 11	3 25 2 13 2	13 2 25 2 11	MAR 14	Marathon		
2 12	26 3 12 2 11	25 3 13 2 11	26 2 13 2 11	25 3 13 2 11	27 2 12 3 11	27 2 13 2 11	27 2 13 2 11	26 2 11 2 11	MAR 25	Marathon		
2 11	6 23 2 14 3	22 3 15 4 12	4 24 2 13 5	11 2 14 2 11	3 25 2 13 6	12 25 3 15 12	4 25 4 14 2	23 2 13 2 12	MAR 14	Marathon		
13 2	13 25 5 12 3	12 23 2 12 2	15 3 24 3 12	5 25 2 14 2	14 2 25 5 12	14 2 27 4 12	5 27 12 4 12	4 25 2 12 2	MAR 25	Marathon		
5 12	15 2 27 3 12	12 28 2 12 5	15 2 29 2 12	5 28 2 13 2	15 2 29 3 11	5 27 2 13 3	15 2 27 3 12	3 27 2 12 2	MAR 27	Marathon		
14 4	12 2 24 2 12	16 4 25 4 13	7 24 3 14 4	12 23 2 12 2	7 25 4 14 3	7 2 25 5 14	5 25 3 15 4	13 25 2 12 2	MAR 14	Marathon		
14 4	12 2 24 4 12	16 4 25 4 13	7 24 3 14 4	12 25 3 12 2	7 27 3 14 3	7 2 27 4 14	5 25 3 15 4	13 25 2 12 2	MAR 14	Marathon		
14 4	14 2 25 4 13	4 26 4 15 4	27 4 15 4 28	4 13 27 3 12	5 28 4 15 3	29 3 13 5 14	28 4 14 5 25	3 3 27 3 12	MAR 15	Marathon		
14 3	28 4 15 3 25	4 15 4 27 4	16 3 28 3 13	4 29 4 15 3	27 4 16 4 12	30 3 16 3 30	4 14 4 27 5	16 3 27 3 12	MAR 27	Marathon		
14 3	7 22 14 6 15	4 24 2 14 3	24 6 16 6 22	5 15 5 24 5	14 4 25 3 12	5 25 5 16 6	25 4 14 5 25	4 14 3 25 3	MAR 14	Marathon		
14 3	7 24 14 5 15	4 25 2 14 3	24 6 16 6 23	5 15 5 25 5	14 4 25 3 12	5 25 5 16 6	27 3 14 5 25	4 14 3 25 3	MAR 15	Marathon		
15 3	27 7 14 4 28	3 16 3 29 3	14 7 27 3 16	5 28 5 16 4	30 3 14 3 29	4 17 4 30 4	17 4 30 4 5	14 27 4 13 3	MAR 27	Marathon		
16 3	29 5 16 3 28	9 14 3 30 3	18 4 29 4 13	6 30 5 12 28	8 14 27 5 13	29 7 15 27 3	7 30 5 14 3	30 4 4 14 4	MAR 27	Marathon		
11 21 2	15 4 11 22 5 11	6 12 23 2 15 2	12 22 2 12 2 12	24 4 12 5 12 23	4 15 3 12 25 2	15 3 11 23 5 12	3 12 25 3 14 2	14 23 4 11 4 11	MAR 14	Marathon		
11 21 2	15 4 11 22 5 11	6 12 23 2 15 2	24 3 11 4 23 14	4 12 24 3 12 5	25 3 15 3 24 2	14 5 25 2 13 2	27 2 14 2 25 4	15 2 25 4 11 2	MAR 15	Marathon		
3 13 2	25 3 14 2 28 2	12 5 25 3 14 2	28 3 13 2 27 2	14 25 3 12 26 2	14 27 4 11 25 2	14 27 3 12 25 2	13 27 3 12 27 2	14 27 4 12 3 2	MAR 27	Marathon		
2 12 2	28 2 12 3 29 2	15 2 28 2 12 3	27 5 11 2 29 2	13 30 2 11 25 3	14 2 29 3 12 3	30 2 12 25 3 11	30 4 12 25 2 11	30 3 13 2 13 2	MAR 27	Marathon		
2 12 22	8 13 6 24 3 14	6 25 5 16 4 24	2 12 2 24 3 11	8 25 4 16 3 24	3 13 4 25 2 11	7 27 4 16 4 12	6 25 5 16 23 3	14 27 3 13 3 2	MAR 15	Marathon		
2 24 3	8 13 3 26 5 14	4 25 4 17 5 26	4 12 6 25 3 13	6 28 3 14 5 27	5 16 4 26 5 13	25 6 13 4 29 6	3 30 4 16 4 25	5 12 27 4 12 2	MAR 15	Marathon		
6 13 26	8 14 25 5 12 26	5 17 4 28 4 12	25 7 13 25 6 13	4 29 5 13 27 6	13 30 6 13 3 30	6 12 29 5 12 30	5 16 5 29 5 11	5 30 5 15 3 2	MAR 27	Marathon		
26 6 13	29 4 14 30 5 12	28 6 13 29 3 14	30 4 15 28 4 12	29 6 13 30 3 13	28 5 27 13 25 6	14 29 4 27 3 30	6 30 5 29 4 15	18 4 30 4 4 3	MAR 30	Marathon		
18 6 25	9 14 6 25 5 18	3 24 2 13 2 23	9 14 6 26 5 18	6 25 9 17 6 26	2 25 2 13 2 24	9 15 26 7 15 25	5 27 6 26 6 27	5 17 2 27 2 2	MAR 15	Marathon		
6 18 6	26 7 14 28 7 17	3 25 4 12 27 3	9 26 5 25 6 18	7 27 16 7 26 7	14 28 5 14 27 3	18 6 27 6 27 7	29 7 30 3 14 5	30 4 15 25 2 2	MAR 16	Marathon		
27 7 17	28 8 14 25 9 15	27 6 18 5 28 7	15 27 9 15 25 8	15 29 7 18 25 6	14 28 5 15 27 5	18 4 30 6 27 7	29 7 30 3 14 5	30 4 15 30 2 2	MAR 17	Marathon		
29 6 30	10 30 3 14 4 17	7 28 6 18 5 27	10 14 5 28 5 14	10 27 3 18 3 30	10 28 6 15 29 2	27 7 29 7 30 6	30 7 30 3 3 18	30 4 15 30 2 2	MAR 20	Marathon		

QUESTIONS REPONSES

- Q Mon plan prévoit 4 heures par semaine. Hôrs, j'ai remarqué que certaines semaines ne totalisent que 3 heures 15 ! Est-ce une erreur ?
- R Non, ce n'est pas une erreur. Les 4 heures par semaine sont un maximum. Mais il est nécessaire de récupérer un peu certaines semaines ; et il est prévu une progressivité dans la durée et dans l'intensité de l'entraînement.
- Q Je prépare plutôt un «semi-marathon».
- R Ces plans conviennent pour toutes les distances, de 20 à 50 kilomètres. Mais si vous préparez plutôt le «semi-marathon», vous devez faire l'entraînement fractionné (1000, 2000, 3000 m) un peu plus vite (environ 10" par km).
- Q Je prépare un «100 kilomètres».
- R Vous pouvez vous servir de ce plan, mais remplacez les séances de fractionné par des séances d'endurance de même durée (si vous valez moins de 2 h 40 au marathon, remplacez-les par des séances de résistance douce).
- Q Je m'entraîne à peu près toute l'année, est-il indispensable de suivre ce plan pendant 6 mois pour préparer un marathon ?
- R Non, en fonction de votre entraînement antérieur, vous pouvez éventuellement ne le prendre que sur les 15, ou même 8 dernières semaines.
- Q Je ne peux m'entraîner qu'une fois par semaine.
- R Ne faite que de l'endurance. Vos possibilités de progression sont limitées, mais vous vous entretenez un peu...
- Q Je peux m'entraîner 3 heures par semaine. Vaut-il mieux les faire en trois fois ou en deux fois ?
- R Pour un même nombre d'heures d'entraînement par semaine, il est préférable de faire plus de séances, même si ainsi elles sont plus courtes.
- Q J'ai assez voulu savoir la performance que je peux espérer réaliser à la fin du plan.
- R Ce sera la surprise ! Mais de toute façon on ne peut la prédire à l'avance exactement. Cela dépend de trop de facteurs : entraînement antérieur, âge, dons, etc... Certains pourront par exemple passer de 4 heures à 3 heures au marathon, d'autres de 4 heures à 3 heures 45 minutes seulement.
- Q Si je fais un «semi-marathon» en conception au cours de ce plan, et que je batte mon record personnel, dois-je en tenir compte pour la suite de mon entraînement ?
- R Non, continuez à suivre le plan prévu jusqu'au bout. Je vous rappelle que, pour choisir votre plan d'entraînement, vous devez tenir compte de la performance que vous valez au début du plan, et non celle que vous espérez réaliser à la fin. Il est même préférable par prudence que la durée des 1000 2000 3000 mètres ne soit pas modifiée par rapport à ce qui