

# 4H AU MARATHON



## PHILIPPE PROPAGE

Entraîneur international & Coach Kalenji (2015 - 2016)

Vous voulez courir un marathon en 4 heures. C'est un énorme objectif qui va vous demander de la rigueur et un investissement en temps important. Mais avec de la volonté, de la détermination et de la régularité, ce plan d'entraînement vous conduira sur le chemin de la réussite.

- SEMAINE 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 SEMAINE 12

### SEMAINE 1

Cycle 1 : on débute doucement.

Ce plan sur 12 semaines est découpé en 3 cycles. Vous vous entraînez de préférence le mardi, le jeudi, le samedi et le dimanche afin d'espacer au mieux les séances.

- 01 1h de footing sur terrain plat
02 1h avec 5min à 85-90%cardio
03 1h de footing sur terrain vallonné
04 1h30 de sortie longue sur route

### SEMAINE 2

Cycle 1 : on découvre les allures d'entraînement.

Votre vitesse sur les séances à allure spécifique, sera de 10.75km/h (5min25 par kilomètre) soit un tout petit peu plus rapide que l'allure que vous devez tenir en course.

- 05 1h avec 5min à 85-90%cardio
06 Footing 1h sur terrain vallonné
07 3x 2km allure spécifique
08 1h45 de sortie longue sur route

### SEMAINE 3

Cycle 1 : on augmente le volume de course

Essayez de commencer votre plan d'entraînement avec une paire de chaussures qui n'a pas encore trop de kilomètres, pour que vous n'ayez pas à changer de modèle en cours de préparation.

- 09 1h avec 5min à 85-90%cardio
10 1h de footing sur terrain vallonné
11 3x 3km allure spécifique
12 Sortie longue 2h sur route

### SEMAINE 4

Semaine de régénération

On allège fortement l'entraînement cette semaine pour récupérer des efforts faits pendant le premier cycle de travail. On ne garde que 2 entraînements, de préférence le mercredi et le dimanche.

13 45 minutes de footing
Vous effectuerez 45 minutes de footing en étant toujours en assise respiratoire. Vous devez être capable de parler tout en courant. N'hésitez pas à courir moins vite si vous en éprouvez le besoin. Ce doit être une séance facile! La séance durera 45 minutes.
CONSEILS AVANT LA SÉANCE
Si vous avez un capteur cardiaque vous resterez dans une zone autour de 70%, sans jamais dépasser 75%.
CONSEILS APRÈS LA SÉANCE
A l'issue de votre sortie, même si l'intensité n'était pas haute, pensez à vous hydrater. Vous pourrez effectuer quelques étirements aussitôt terminé.
14 1h15 de footing sur terrain vallonné
15 45 minutes de footing
16 Repos

### SEMAINE 5

Cycle 2 : on reprend la progression du volume d'entraînement

Sur ce deuxième cycle vous vous entraînez de préférence le mardi, le jeudi, le samedi et le dimanche afin de pouvoir cumuler les kilomètres sur une courte période.

- 17 1h avec 6min à 85-90%cardio
18 1h de footing sur terrain vallonné
19 5x 2km allure spécifique
20 Sortie longue 1h30 sur route

### SEMAINE 6

Cycle 2 : on continue d'augmenter la charge d'entraînement.

Avec 2 séances sur le week-end, la sortie longue peut être difficile. Peu importe la vitesse, ce qui compte c'est de courir le temps demandé.

- 21 1h avec 7min à 85-90%cardio
22 1h de footing sur terrain vallonné
23 3x 4km allure spécifique
24 Sortie longue 1h45 sur route

### SEMAINE 7

Cycle 2 : charge d'entraînement maximale avant un repos bien mérité !

Avec l'enchaînement des séances et les efforts consentis, une petite fatigue peut s'installer. Prenez soin de vous, mettez des habits secs après avoir couru, suivez nos conseils nutritionnels, surveillez votre hygiène de vie et tout ira bien !

- 25 1h avec 8min à 85-90%cardio
26 1h de footing sur terrain vallonné
27 3x 5km allure spécifique
28 Sortie longue 2h sur route

### SEMAINE 8

Semaine de régénération

On allège fortement l'entraînement cette semaine pour récupérer des efforts faits pendant le deuxième cycle de travail.

- 29 45 minutes de footing
30 45 minutes de footing
31 1h15 de footing sur terrain vallonné
32 Repos

### SEMAINE 9

Cycle 3 : on recommence par une grosse charge d'entraînement.

Sur ce troisième cycle vous continuerez de vous entraîner de préférence le mardi, le jeudi, le samedi et le dimanche afin de pouvoir cumuler les kilomètres sur une courte période.

- 33 1h15 avec 5min à 85-90%cardio
34 1h de footing sur terrain plat
35 4x 3km allure spécifique
36 2h15 sortie longue sur route

### SEMAINE 10

Cycle 3 : on allège progressivement l'entraînement

L'échéance approche, on garde de la qualité dans l'entraînement mais on diminue progressivement le volume.

- 37 1h30 avec 5min à 85-90%cardio
38 1h de footing sur terrain vallonné
39 2x 4km allure spécifique
40 Sortie longue 1h30 sur route

### SEMAINE 11

Cycle 3 : semaine légère pour arriver reposé à l'objectif. On prend un jour de repos entre chaque séance.

Dernière semaine d'entraînement avant le marathon. Cette semaine de préparation est allégée par rapport à celles que vous avez effectuées les semaines précédentes. Vous commencerez à "faire de la fraîcheur" physique et mentale. Vos jours d'entraînement doivent changer, ce sera le mardi, le jeudi et le samedi, afin d'éviter le cumul de fatigue sur le week-end.

- 41 1h de footing sur terrain plat
42 2x 3km allure marathon
43 Footing 1h sur terrain plat
44 Repos

### SEMAINE 12

Régénération et compétition

L'entraînement s'allège pour arriver avec de la fraîcheur au départ de la course. Les séances servent juste à faire tourner les jambes.

- 45 30 minutes de footing
46 30 minutes de footing
47 Repos
48 Échauffement pour le jour de course

## Avis utilisateurs

★★★★☆ 4,5/5

25 utilisateurs ont donné leur avis via l'application Decaf' Coach

Jimmy B 15/08/2020 08:39
J'ai éprouvé beaucoup de plaisir à suivre ce programme d'entraînement pour préparer le marathon d'Athènes, mon tout premier marathon, en novembre 2019. Terminé en 4h29 grâce à ce programme très détaillé et complet. Pour un premier marathon, je souhaitais simplement être capable de le terminer et j'ai été largement satisfait. Sans les tentatives comprises au-dessus de 90% qui m'ont permis de partir du bon pied (après une montée d'escalier sur 21km), je suis sûr que l'objectif chrono aurait été atteint également. Resté sur ma faim, j'aurais souhaité refaire un marathon au printemps 2020 pour améliorer mon temps dans d'autres conditions, peut-être sur un terrain un peu plus plat, mais la crise sanitaire de Covid-19 a entraîné l'annulation de tous marathons d'Europe. Déterminé à faire un marathon cet automne, je me prépare actuellement à courir à nouveau celui d'Athènes 2020 et je vis 3H45 cette fois. Merci beaucoup pour ces chouettes programmes !

Réponse de la marque
Bonjour, Vu la particularité du marathon d'Athènes, avec une longue montée entre le 10 et le 30ème km puis une descente explosive musculairement jusqu'à l'arrivée, je vous conseille de vous habituer à courir en côte. Essayez de faire vos sorties longues sur un terrain vallonné. Prenez aussi à l'aise du renforcement musculaire. Vous trouverez des programmes conçus pour les jambes et les abdoms dans la catégorie Musculation pour résister dans la descente. Bonne préparation !

Vincent H 18/07/2020 10:29
Satisfait du plan, l'objectif ayant été atteint pour mon 1er marathon (3h59 au marathon de Rems).

Réponse de la marque
Félicitations ! Nous sommes ravis d'être à vos côtés pour réaliser vos objectifs !

jean-marc D 25/11/2019 20:04
Je pense que les allures de courses mesurées ne sont pas justes, quand demandé de courir un kilomètre à 5 minutes 35 secondes la voix me dit que je suis en dessous et que ma montre me chronomètre à 5 minutes au kilo... chercher l'erreur...

Réponse de la marque
Bonjour, Pouvez-vous vérifier sur le store que vous disposez bien de la dernière version de l'app ? Si ce n'est le cas, pensez à paramétrer votre téléphone pour un fonctionnement optimal. https://tinyurl.com/yv9d5q77. Si malgré tout le problème persiste, n'hésitez pas à nous contacter sur support@geosuisse.com. Nous serons ravis de vous aider à régler les problèmes de votre montre et de l'application (vous pouvez les obtenir via le site www.sportivement.fr).

jean-marc D 25/11/2019 20:04
Je pense que les allures de courses mesurées ne sont pas justes, quand demandé de courir un kilomètre à 5 minutes 35 secondes la voix me dit que je suis en dessous et que ma montre me chronomètre à 5 minutes au kilo... chercher l'erreur...

Réponse de la marque
Bonjour, Nous sommes désolé pour le problème rencontré. Avec quoi optimisez les réglages de votre téléphone comme expliqué ici : https://tinyurl.com/yv9d5q77. L'app se sert du GPS de votre téléphone pour mesurer les distances. Elle est donc dépendant de la qualité du capteur de votre téléphone et de la bonne réception des signaux. N'hésitez pas à contacter le support technique pour plus de précision : support@geosuisse.com. Sportivement.

\* Les prix indiqués sur le site sont des prix conseillés par la centrale d'achat DECATHLON SA.