



Programme d'entraînement marathon intermédiaire

Sem	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	EC	30 min (R2)	EF	8 km (R1)	Repos	10 km (R1)	5 à 7 km (R1)
2	EC	35 min (R2)	EF	8 km (R1)	Repos	12 km (R1)	5 à 7 km (R1)
3	EC	40 min (R2)	EF	10 km (R1)	Repos	15 km (R1)	5 à 7 km (R1)
4	EC	40 min (R2)	EF	10 km (R1)	Repos	16 km (R1)	5 à 7 km (R1)
5	EC	5 x 400 (EI)	EF + 8 km (R1)	35 min (R2)	Repos	19 km (R1)	5 à 7 km (R1)
6	EC	6 x 400 (EI)	EF + 8 km (R1)	35 min (R2)	Repos	22 km (R1)	5 à 7 km (R1)
7	EC	7 x 400 (EI)	EF + 9 km (R1)	8 km (R2)	Repos	26 km (R1)	5 à 7 km (R1)
8	EC	8 x 400 (EI)	EF + 9 km (R1)	35 min (R2)	Repos	19 km (R1)	8 à 10 km (R1)
9	EC	4 x 400 (EI)	EF + 8 km (R1)	10 km (R2)	Repos	29 km (R1)	5 à 7 km (R1)
10	EC	5 x 400 (EI)	EF + 9 km (R1)	35 min (R2)	Repos	22 km (R1)	8 à 10 km (R1)
11	EC	6 x 400 (EI)	EF + 10 km (R1)	12 km (R2)	Repos	26 km (R1)	8 à 10 km (R1)
12	EC	7 x 400 (EI)	EF + 9 km (R1)	35 min (R2)	Repos	19 km (R1)	8 à 10 km (R1)

13	EC	8 x 400 (EI)	EF + 9 km (R1)	8 km (R2)	Repos	32 km (R1)	5 à 7 km (R1)
14	EC	10 km (R2)	EF + 9 km (R1)	40 min (R2)	Repos	19 km (R1)	8 à 10 km (R1)
15	EC	8 km (R2)	EF + 9 km (R1)	35 min (R2)	Repos	35 km (R1)	5 à 7 km (R1)
16	EC	8 km (R2)	9 km (R1)	35 min (R2)	Repos	19 km (R1)	5 à 7 km (R1)
17	EC	8 km (R2)	8 km (R1)	7 km (R1)	Repos	10km (R1)	5 à 7 km (R1)
18	EC	8 km (R2)	Repos	7 km (R1)	Repos	5 km (R1)	Course 42.2 km

Légende :

- **Repos** : Journée de récupération.
- **EC** : vous pouvez faire un entraînement croisé (EC), tels le vélo, la nage, la musculation (mais pas les jambes) ou l'elliptique.
- **R1** : rythme confortable. Vous devriez être capable de parler des phrases complètes en courant.
- **R2** : rythme de course. Respirations profondes sans souffrir.
- **EI Entraînements Intervalles** : Après un échauffement, courez 400 mètres durement (R3), et puis récupérez en joggant (R1) pendant 400m. Donc 3 x 400 serait trois 400m difficile avec 400m de récupération entre chaque.
- **EF Entraînement de force** : Faites 20 à 25 minutes de musculation pour renforcer votre bas du corps et muscler le haut.