



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), tel 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.