

Courir un marathon en 3 mois

Condition préalable: être capable de courir 20 km. Important: augmentez d'abord le nombre de séances d'entraînement avant d'augmenter le volume et l'intensité des entraînements.

Intégrez régulièrement un entraînement technique ([informations sur la technique de course](#)) avant les séances de course. Soyez à l'écoute de votre corps: il est préférable de manquer un entraînement de temps à autre que de se forcer à faire une séance à tout prix.

	1 ^{er} jour	2 ^e jour	3 ^e jour	4 ^e jour	5 ^e jour	Week-end (6 ^e + 7 ^e jours)
1^{re} semaine	Pause	 Entraînement par intervalles 4 x 1000 m	 Saut à la corde &  renforcement du tronc	 12 km	Pause	 22 km
2^e semaine	Pause	 Course avec changement de vitesse 1 km / 1 km 4x	 Saut à la corde &  renforcement du tronc	 13 km	Pause	 24 km
3^e semaine	Pause	 10 km	 Saut à la corde &  renforcement du tronc	 13 km	Pause	 26 km
4^e semaine	Pause	 Course d'endurance rapide sur 12 km	 Saut à la corde &  renforcement du tronc	 20 km	Pause	 28 km
5^e semaine	Pause	 Fartlek de 12 km	 Saut à la corde &  renforcement du tronc	 14 km	Pause	 18 km
6^e semaine	Pause	 Entraînement par intervalles 3 x 2000 m	 Saut à la corde &  renforcement du tronc	 17 km	Pause	 26 km
7^e semaine	Pause	 Course avec changement de vitesse 2 km / 1 km 4x	 Saut à la corde &  renforcement du tronc	 19 km	Pause	 28 km
8^e semaine	Pause	 Course d'endurance rapide sur 14 km	 Saut à la corde &  renforcement du tronc	 21 km	Pause	 30 km

Courir un marathon en 3 mois

Condition préalable: être capable de courir 20 km. Important: augmentez d'abord le nombre de séances d'entraînement avant d'augmenter le volume et l'intensité des entraînements.

Intégrez régulièrement un entraînement technique ([informations sur la technique de course](#)) avant les séances de course. Soyez à l'écoute de votre corps: il est préférable de manquer un entraînement de temps à autre que de se forcer à faire une séance à tout prix.

	1 ^{er} jour	2 ^e jour	3 ^e jour	4 ^e jour	5 ^e jour	Week-end (6 ^e + 7 ^e jours)
9 ^e semaine	Pause	Fartlek de 14 km	Saut à la corde & renforcement du tronc	12 km	Pause	20 km
10 ^e semaine	Pause	Entraînement par intervalles 4 x 2000 m	Saut à la corde & renforcement du tronc	10 km	Pause	30 km à vitesse de compétition
11 ^e semaine	Pause	Course avec changement de vitesse 2 km / 1 km	Saut à la corde & renforcement du tronc	18 km	Pause	24 km en terminant par une accélération
12 ^e semaine	Pause	Entraînement par intervalles 3 x 3000 m	Saut à la corde & renforcement du tronc	12 km	Pause	22 km de course d'endurance avec une accélération
13 ^e semaine	Pause	16 km	Saut à la corde & renforcement du tronc	8 km	Pause	42 km

Course d'endurance rapide = vitesse de compétition

Course avec changement de vitesse = p. ex. 1 km à une vitesse rapide, 1 km à une vitesse modérée

Fartlek («jeux de course» en suédois) = entraînement consistant à varier la vitesse de course sans véritables règles (le coureur s'amuse à changer d'allure, en accélérant et en ralentissant au gré de ses envies, de son humeur et du terrain).

Entraînement par intervalles = intervalles de niveau d'intensité 4-5, entrecoupés de 400 m de trottinement ou de marche décontractée.

5: Intervalles intensifs – entraînement très intensif, ne peut être maîtrisé que sur une courte durée.

4: Fartlek intensif, course d'endurance rapide et vitesse de compétition – entraînement difficile, le rythme ne peut être maintenu que sur une courte durée / une distance limitée.

3: Course d'endurance moyenne et fartlek – rythme de course de la plupart des coureurs. Effort perceptible.

2: Course d'endurance légère – rythme lent, il est toujours possible de parler sans problème.

1: Rythme très confortable, préférer un terrain plutôt plat.

= entraînement à la course = saut à la corde ([afficher les informations](#))

= exercices de renforcement du tronc ([afficher les informations](#))