

Prépa marathon Lille Octobre 2026

Généralités :

Idéalement, 5 sorties min par semaine pour réussir son marathon dont au moins 4 en CAP. Possible de remplacer une par une sortie vélo cool, mais pas la veille d'un entraînement qualitatif cap...

Prévoir 3 sorties longues (min 2h) sur la durée de la prépa, avec quelques kms allure marathon pour bien la mémoriser. Possible aussi à faire après un semi : allonger échauffement et retour au calme. En profiter pour tester sa stratégie de nutrition.

Intéressant d'inclure dans la prépa des courses de 10 kms, à faire sans trop se poser de question ni trop modifier sa prépa mais pour améliorer son seuil. Intéressant aussi de faire un semi, au plus tard sem 6 (soit Mons si recherche de perf) ; pour les autres, premier tiers allure endurance, un tiers allure marathon, dernier tiers vite.

Si compét le WE ; pas d'autre travail qualitatif. Mais allonger au moins une séance pour faire 1h30 min

Le kilométrage hebdomadaire :

Le volume kilométrique doit être adapté à votre objectif mais aussi à votre kilométrage habituel. Il ne faut pas dépasser votre volume de plus de 25 %.

En référence aux chronos espérés (en moyenne sur la durée de la prépa) :

Moins de **4h** : 40 à 50 kms. Moins de **3h30** : 45 à 60 kms. Moins de **3h** : 50 à 70 kms. Moins de **2h45** : 70 à 90 kms

Les règles d'assimilation : Intégrez une semaine d'allègement (réduction de 20 à 30 % du volume) toutes les 3 semaines pour permettre à votre organisme de récupérer. L'affûtage : Réduisez progressivement le kilométrage les 2 à 3 semaines précédant la course (jusqu'à -50 % la dernière semaine).

Le renforcement musculaire :

Pour préparer les muscles à la durée de l'effort, courir efficacement et éviter les crampes.

20 ' par semaine dans les 6 premières semaines ; à inclure dans un footing léger.

1. Fentes arrière : 3 séries de 10 x droite et 10 x gauche : lentement, dos droit
2. Squats : 3 séries des 10 ; jambes légèrement écartées, lentement et dos droit
3. Chaise : 3 à 4 répétitions de 30 » à 1'
4. Élévation des mollets : 3 séries de 10 ; pointe des pieds sur une marche ou une branche ; monter, tenir 3 « et descendre lentement.

Ci-dessous les séances clés et quelques suggestions de compétitions :

	Fractionné Monceau	Autre travail qualité	WE	Suggestions compet
Sem 1 : 24 au 30 août	3 kms CLM (2 x : 1 er à 100 % / 6' rec trot et marche /2 ème en gestion)	Endurance cool avec 10 min en 30-30	Sortie à plat 1h30-45 avec chaussures compet	
Sem 2 :31 au 6 sept	3 x (6' en 30-30 + 3' <i>allure 10kms</i> / 2' trot léger entre)	Endurance cool avec 8 à 10' en 30-30	<i>Sortie longue à plat cool sur route (min 2h)</i>	Dim: Fast run 5 et 10 kms Braine
Sem 3 : 7 au 13 sept	6 x 1000 m avec 2'trot		Sortie avec 5 à 10 x (1 km allure marathon-1 kms cool)	Sam : 12 et semi Binche
Sem 4 : 14 au 20 sept	Test Yasso : 10 x 800m avec 400m trot (allure prévision marathon. Ex : si 3h30, 3'30	10 kms cool avec 8 à 10' en 30-30	Dim 1h30-2h en terrain varié	Vend : 10 kms Eau 10 Thuin Dim : 12 kms et semi Nivelles
Sem 5 : 21 au 28 sept	20' à 25' en 30-30	8 à 10 x 20 sec en côte/ rec marche et trot	<i>Sortie longue à plat sur route cool avec chaussures compet (min 2h)</i>	
Sem 6 : 28 au 4 oct	6 à 8 x 1000 m avec 2'trot		1h20-40 avec 2 x (10' allure marathon+ 5' seuil) / 6' trot Stage ESM à Froidchapelle	Vend : 10 kms Couvin Dim : 5, 10 kms et semi Mons
Sem 7: 5 au 11 oct	15 à 20 x 300m /100m trot		<i>SL route (min 2h) avec :5 kms allure marathon + 3 kms allure seuil + 1 km vite (enchaînés)</i>	Dim : 10 kms et semi Marchiennes Dim : 5 et 10 Kms Chimay
Sem 8 : 12 au 18 oct	4 x 1500m (<i>allure semi</i>) avec 2' trot	Sam : 10 kms cool	Dim : 1h- 1h15 cool avec 8' en 30-30	
Sem 9 : 19 au 25 oct	3 kms <i>allure marathon</i> + 8' en 30-30	Sam : 20' cool et 5 x 100m souple	Marathon Lille	