



PLAN ENTRAÎNEMENT

MARATHON DE PARIS 2025

Courir le marathon en 3 heures demande d'être capable de tenir une allure moyenne de 4'16"/km

LEXIQUE

r = Temps de repos

R = Temps de repos
entre chaque série

EF : Endurance
Fondamentale

Footing : allure confortable à laquelle tu peux,
par exemple, tenir une discussion en courant.

PPG : Préparation Physique
Générale



PLAN ENTRAÎNEMENT MARATHON DE PARIS 2025

OBJECTIF : 3H

SEMAINE 01

Séance 01

VITESSE

Échauffement (~ 2km)
+ 4x1000m (4'15"/4'20"/km) R1'45
+ 10min cool off

Séance 02

ENDURANCE

1H (4'30"/4'40"/km) + PPG

Séance 03

SORTIE DE RÉCUPÉRATION

12km en allure EF

Séance 04

SORTIE LONGUE

30min en allure EF
+ 3x8min (4'10"/4'20"/km)
R3' en allure EF
+ 10min footing



Tu débutes ce plan avec une forte base.

Sois patient et reste maître de tes allures, en particulier lors de ta sortie longue.

SEMAINE 02

Séance 01

VITESSE

Échauffement (20min en allure EF)
+ 6x800m (4'00"/4'10"/km) R1'45"
+ 10min cool off

Séance 02

ENDURANCE

1H05 (4'30"/4'40"/km) + PPG

Séance 03

SORTIE DE RÉCUPÉRATION

11km en allure EF

Séance 04

SORTIE LONGUE

30min en allure EF
+ 30min (4'10"/km)
+ 15min (4'15"/km)
+ 15min (4'05"/4'10"/km)
+ 15min footing



Augmente l'intensité avec ces séances de vitesse !

Garder une récupération optimisée entre les séries est essentiel pour ta capacité à maintenir une allure soutenue.



PLAN ENTRAÎNEMENT MARATHON DE PARIS 2025

OBJECTIF : 3H

SEMAINE 03

Séance 01

VITESSE

Échauffement (20min en allure EF)
+ 3x(1000m - 800m - 600m)
(4'10"/km - 4'00"/km - 3'55"/km)
r200m & R3'
+ 10min cool off

Séance 02

ENDURANCE

1H05 (4'30"/km) + PPG

Séance 03

SORTIE DE RÉCUPÉRATION

8km en allure EF

Séance 04

SORTIE LONGUE

2H (5x10') allure cible **4'16"/km**



Avec les différents formats d'intervalles, tu vas travailler ta capacité à résister à l'intensité.

La sortie longue va renforcer ta stratégie marathon : allie puissance et gestion d'effort.

SEMAINE 04

Séance 01

VITESSE

Échauffement (~ 4km)
+ 6x1000m (4'20"/km) R2'
+ 10min cool off

Séance 02

ENDURANCE

1H10 (4'35"/km) + PPG

Séance 03

SORTIE DE RÉCUPÉRATION

12km en allure EF

Séance 04

SORTIE LONGUE

15min en allure EF
+25min endurance (4'35"/km)
+40min effort soutenu (4'16"/km)
+10min en allure EF



Concentre-toi sur l'alternance des allures : le travail en effort soutenu sera très utile pour caler ton rythme de marathon.

Les récupérations entre les séries sont un moment important pour ta performance.



PLAN ENTRAÎNEMENT MARATHON DE PARIS 2025

OBJECTIF : 3H

SEMAINE 05

Séance 01

VITESSE

Échauffement (~ 3km)
+ 3x2000m (4'30"/km) R2'30"
+ 10min cool off

Séance 02

ENDURANCE

1H15 (4'35"/km)

Séance 03

SORTIE DE RÉCUPÉRATION

6km en allure EF

Séance 04

SORTIE LONGUE

21km (course au pas) préparatoires
Allure 4'16" pour les premiers 10km
puis 5km au feeling
puis 6km (4'10"/km)

La sortie longue va tester ta gestion de course. Garde de l'énergie pour l'intégralité du parcours tout en restant concentré sur l'allure.

Ces sessions préparent ta résistance marathon.

SEMAINE 06 EFFORT MAX

Séance 01

VITESSE

Échauffement (20min en allure EF)
+1000m (3'50"/km) r1'45"
+2000m (3'55"/km) r2'15"
+3000m (4'00"/km) r2'45"
+1000m (3'50"/km) r1'45"
+ 10min cool off

Séance 02

ENDURANCE

1H15 (4'35"/km)

Séance 03

SORTIE DE RÉCUPÉRATION

11km en allure EF

Séance 04

SORTIE LONGUE

15min en allure EF
+ 20min (4'16"/km)
+ 20min (4'25"/km)
+ 30min (4'35"/km)
+ 20min (4'16"/km)
+15min footing

Le travail sur ces séries longues avec des récupérations très courtes doit être fait avec discipline.

Cette intensité max te prépare mentalement et physiquement pour l'enchaînement marathon.



PLAN ENTRAÎNEMENT MARATHON DE PARIS 2025

OBJECTIF : 3H

SEMAINE 07

Séance 01

VITESSE

Échauffement (20min en allure EF)
+ 2x3000m (4'05"/4'16"/km)
R1 tour de piste en trottinant
+ 10min cool off

Séance 02

ENDURANCE

1H05 (4'35"/km) + PPG

Séance 03

SORTIE DE RÉCUPÉRATION

5km en allure EF

Séance 04

SORTIE LONGUE

30km (samedi de préférence)
4'00"/km - 4'25"/km
en variant tes efforts

La sortie longue va non seulement tester ta résistance physique mais aussi ta concentration et ton énergie.

Ne sous-estime pas l'importance du ravitaillement et de l'allure.

SEMAINE 08

Séance 01

VITESSE

Échauffement (15min en allure EF)
+ 8x1000m (4'05"/km) R1'30"
+ 10min cool off

Séance 02

ENDURANCE

1H (4'35"/km) + PPG

Séance 03

SORTIE DE RÉCUPÉRATION

11km en allure EF

Séance 04

SORTIE LONGUE

30min (5'15"/km)
+ 1H allure cible (4'16"/km)
+ 30min (5'20"/km)

Mets l'accent sur le contrôle de tes allures pendant la sortie longue. La gestion du rythme de course et des bonnes transitions te permettront de peaufiner ta stratégie pour le jour J



PLAN ENTRAÎNEMENT MARATHON DE PARIS 2025

OBJECTIF : 3H

SEMAINE 09

Séance 01

FOOTING

15min en allure EF
+ 45min en allure cible (4'16"/km)
+ 15min en allure EF

Séance 02

ENDURANCE

45min (4'35"/km) + PPG

Séance 03

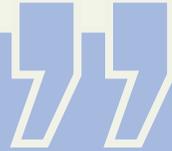
SORTIE DE RÉCUPÉRATION

10km en allure EF

Séance 04

SORTIE LONGUE

1H20 en allure cible (4'16"/km)



Maintiens ce rythme sur ta sortie longue pour t'adapter pleinement à l'intensité marathon. Cette semaine, la gestion est primordiale.

SEMAINE 10

VÉRIFICATION
ET AFFÛTAGE

Séance 01

EFFORT

15min en allure EF
+ 5x2' (4'10"/km) R1'
+ r10min

Séance 02

PPG

Séance 03

FOOTING

30min en allure EF

Séance 04

SORTIE LONGUE

20km en allure cible (4'16"/km)



Check tes sensations avec des efforts soutenus. Il est important de rester dans la gestion contrôlée.

Attention à la récupération pour entrer dans la phase d'affûtage.



SEMAINE

11

RÉCUPÉRATION

Séance 01

VITESSE

20-30min en allure EF
+ 10x30" (3'50"/km)
+ 5-10min en allure EF

Séance 02

FOOTING

45min

Séance 03

SHAKE OUT RUN

20min en allure EF
+ 3x30" accélérations

Séance 04

JOUR J !



Le but est de garder de la vitesse tout en minimisant les risques.

Garde aussi une attention au mental pour le jour J !