



# PLAN ENTRAÎNEMENT

## MARATHON DE PARIS 2025

Courir le marathon en 3 heures et 30 minutes demande d'être capable de tenir une allure moyenne de 5'00"/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 : 3H30

### SEMAINE 01

#### Séance 01

##### VITESSE

Échauffement (~ 3km)  
+ 4x1000m (4'30"/4'35"/km) R1'45  
+ 10min cool off

#### Séance 02

##### ENDURANCE

1H (4'45"/4'55"/km) + PPG

#### Séance 03

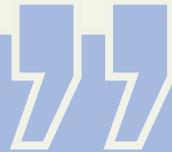
##### SORTIE DE RÉCUPÉRATION

12km en allure EF

#### Séance 04

##### SORTIE LONGUE

30min en allure EF  
+ 3x8min (4'15"/4'25"/km)  
R3' en allure EF  
+ 10min footing



Commence fort avec des intervalles et une sortie longue dynamique.

C'est ta première semaine d'intensité : trouve ton rythme et maîtrise tes allures.

### SEMAINE 02

#### Séance 01

##### VITESSE

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

#### Séance 02

##### ENDURANCE

1H05 (4'45"/4'55"/km) + PPG

#### Séance 03

##### SORTIE DE RÉCUPÉRATION

11km en allure EF

#### Séance 04

##### SORTIE LONGUE

30min en allure EF  
+ 30min (4'30"/km)  
+ 15min (5'00"/km)  
+ 15min (4'00"/4'10"/km)  
+ 15min footing



Le travail de vitesse est important pour augmenter ta puissance. Concentre-toi sur des récupérations efficaces.

La sortie longue te mettra au défi sur différents paliers d'allures, idéal pour affiner ta stratégie d'effort.



# PLAN ENTRAÎNEMENT MARATHON DE PARIS 2025

## OBJECTIF : 3H30

### SEMAINE 03

#### Séance 01

##### VITESSE

Échauffement (20min en allure EF)  
+ 3x(1000m - 800m - 600m)  
(4'15"/km - 4'10"/km - 4'00"/km)  
r200m & R3'  
+ 10min cool off

#### Séance 02

##### ENDURANCE

1H05 (4'50"/km) + PPG

#### Séance 03

##### SORTIE DE RÉCUPÉRATION

8km en allure EF

#### Séance 04

##### SORTIE LONGUE

2H (5x10') allure cible 5'00"/km

La vitesse permet de travailler ta gestion de l'effort sur des intensités variées.

La sortie longue te servira à tester ta régularité et ton rythme cible de marathon. Garde ton calme et fais confiance à ton plan.

### SEMAINE 04

#### Séance 01

##### VITESSE

Échauffement (~ 4km)  
+ 6x1000m (4'40"/km) R2'  
+ 10min cool off

#### Séance 02

##### ENDURANCE

1H10 (4'55"/km) + PPG

#### Séance 03

##### SORTIE DE RÉCUPÉRATION

12km en allure EF

#### Séance 04

##### SORTIE LONGUE

15min en allure EF  
+25min endurance (4'55"/km)  
+40min effort soutenu (5'00"/km)  
+10min en allure EF

Focus sur une récupération optimale. Lors de la sortie longue, l'objectif est de maintenir la gestion du soutien : tu vas découvrir une nouvelle zone d'effort sur 40 min, garde le rythme.



# PLAN ENTRAÎNEMENT MARATHON DE PARIS 2025

## OBJECTIF : 3H30

### SEMAINE 05

#### Séance 01

##### VITESSE

Échauffement (~ 3km)  
+ 3x2000m (4'45"/km) R2'30"  
+ 10min cool off

#### Séance 02

##### ENDURANCE

1H15 (5'10"/km)

#### Séance 03

##### SORTIE DE RÉCUPÉRATION

6km en allure EF

#### Séance 04

##### SORTIE LONGUE

**21km (course au pas)** préparatoires  
Allure 5'00" pour les premiers 10km  
puis 5km au feeling  
puis 6km (4'50"/km)

Reste mentalement fort sur les 21 km préparatoires, chaque fraction d'allure te renforce pour tes futurs 42km.

Teste ta stratégie d'allure tout en restant flexible.

### SEMAINE 06 EFFORT MAX

#### Séance 01

##### VITESSE

Échauffement (20min en allure EF)  
+1000m (4'05"/km) r1'45"  
+2000m (4'15"/km) r2'15"  
+3000m (4'30"/km) r2'45"  
+1000m (4'05"/km) r1'45"  
+ 10min cool off

#### Séance 02

##### ENDURANCE

1H15 (4'55"/km)

#### Séance 03

##### SORTIE DE RÉCUPÉRATION

11km en allure EF

#### Séance 04

##### SORTIE LONGUE

15min en allure EF  
+ 20min (5'00"/km)  
+ 20min (5'00"/km)  
+ 30min (4'50"/km)  
+ 20min (5'00"/km)  
+15min footing

Voici un niveau d'intensité élevé. Profite de la sortie longue pour mixer l'intensité et la gestion des changements d'allures, comme lors du marathon. Sois méthodique, chaque minute compte.



# PLAN ENTRAÎNEMENT MARATHON DE PARIS 2025

## OBJECTIF : 3H30

## SEMAINE 07

### Séance 01

#### VITESSE

Échauffement (20min en allure EF)  
+ 2x3000m (4'15"/4'25"/km)  
R1 tour de piste en trottinant  
+ 10min cool off

### Séance 02

#### ENDURANCE

1H05 (4'55"/km) + PPG

### Séance 03

#### SORTIE DE RÉCUPÉRATION

5km en allure EF

### Séance 04

#### SORTIE LONGUE

30km (samedi de préférence)  
4'50"/km - 5'10"/km  
en variant tes efforts

La sortie longue est le grand défi de la semaine. Reste stratégique sur les variations d'allures et ajuste au mieux ta nutrition et ton hydratation. Chaque km te rapproche du jour J.

## SEMAINE 08

### Séance 01

#### VITESSE

Échauffement (15min en allure EF)  
+ 8x1000m (4'25"/km) R1'30"  
+ 10min cool off

### Séance 02

#### ENDURANCE

1H (4'50"/km) + PPG

### Séance 03

#### SORTIE DE RÉCUPÉRATION

11km en allure EF

### Séance 04

#### SORTIE LONGUE

30min (5'15"/km)  
+ 1H allure cible (5'00"/km)  
+ 30min (5'20"/km)

La séance vitesse est un excellent moyen d'améliorer ta foulée. La sortie longue est le travail parfait pour voir ce que ton corps peut supporter en rythme marathon.



# PLAN ENTRAÎNEMENT MARATHON DE PARIS 2025

## OBJECTIF : 3H30

## SEMAINE 09

### Séance 01

#### FOOTING

15min en allure EF  
+ 45min en allure cible (5'00"/km)  
+ 15min en allure EF

### Séance 02

#### ENDURANCE

45min (4'50"/km) + PPG

### Séance 03

#### SORTIE DE RÉCUPÉRATION

10km en allure EF

### Séance 04

#### SORTIE LONGUE

1H20 en allure cible (5'00"/km)



Prépare-toi mentalement et physiquement pour simuler ta course. L'allure marathon durant ta sortie longue sera essentielle pour ajuster chaque détail.

Maintiens ton focus et affine ta vision de ta course du jour J.

## SEMAINE 10

VÉRIFICATION  
ET AFFUTAGE

### Séance 01

#### EFFORT

15min en allure EF  
+ 5x2' (4'45"/km) R1'  
+ r10min

### Séance 02

#### PPG

### Séance 03

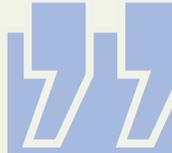
#### FOOTING

30min en allure EF

### Séance 04

#### SORTIE LONGUE

20km en allure cible (5'00"/km)



Réalise des efforts courts mais intenses, tout en régulant tes récupérations pour bien te préparer à la course.



## SEMAINE 11 RÉCUPÉRATION

### Séance 01

#### VITESSE

20-30min en allure EF  
+ 10x30" (4'30"/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 !



Détends-toi et laisse ton corps se reposer. Le SHAKE OUT run permettra de mettre en place un dernier rituel de réchauffement puis fonce vers le départ sereinement.