



PLAN ENTRAÎNEMENT

MARATHON DE PARIS 2025

Courir le marathon en 4 heures demande d'être capable de tenir une allure moyenne de 5'40"/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 : 4H00

SEMAINE 01

Séance 01

VITESSE

Échauffement (~ 3km)
+ 6x800m (5'15"/km) R1'45.
+ 10min cool off

Séance 02

ENDURANCE

1H (5'30"/km) + PPG

Séance 03

SORTIE DE RÉCUPÉRATION

10km - 12km
en allure EF

Séance 04

SORTIE LONGUE

15min en allure EF
+ 20min (5'40"/km)
+ 10min en allure EF
+ 15min (5'40"/km)
+ 15min footing lent

Pose tes bases. Concentre-toi sur l'allure régulière et profite de l'endurance pour bien trouver ton rythme. Ajoute ta Préparation Physique Générale, c'est essentiel pour construire une foulée efficace !

SEMAINE 02

Séance 01

VITESSE

Échauffement (~ 4km)
+ 2x(5x500m) (5'10"/km) r1' & R3'
+ 10min cool off

Séance 02

ENDURANCE

1H15 (5'45"/km) + PPG

Séance 03

SORTIE DE RÉCUPÉRATION

10km - 12km en allure EF

Séance 04

SORTIE LONGUE

10min en allure EF
+ 20min (5'40"/km)
+ 10min en allure EF
+ 15min (5'40"/km)
+ 10min en allure EF

Travaille ta vitesse et ta régularité. Reste focus sur ta récupération, cela compte ! L'endurance consolidera ta base.

Continue à intégrer la Préparation Physique Générale et veille à ne pas négliger la sortie longue pour ancrer ton allure cible.



PLAN ENTRAÎNEMENT MARATHON DE PARIS 2025

OBJECTIF : 4H00

SEMAINE 03

Séance 01

VITESSE

Échauffement (15min en allure EF)
+ 8x(5x800m) (5'00"/km) r1' & R3'
+ 10min cool off

Séance 02

ENDURANCE

1H15 (5'45"/km) + PPG

Séance 03

SORTIE DE RÉCUPÉRATION

8km en allure EF

Séance 04

SORTIE LONGUE

1H40 (5'50"/km)



La vitesse vise une intensité contrôlée mais solide. Garde un œil sur tes sensations lors de la sortie longue en endurance. Ajuste ton allure pour rester dans une zone confortable.

SEMAINE 04

Séance 01

VITESSE

Échauffement (20min en allure EF)
+ 7x600m (4'55"/km) R1'30"
+ 10min cool off

Séance 02

ENDURANCE

1H15 (5'45"/km) + PPG

Séance 03

SORTIE DE RÉCUPÉRATION

10km en allure EF

Séance 04

SORTIE LONGUE

50min endurance (5'45"/km)
+40min effort soutenu (5'30"/km)
+20min en allure EF



Travaille ta foulée et ton mental, surtout avec les répétitions !

Place ton énergie sur le maintien de l'allure soutenue (40min à 5'30"/km).

Visualise cette séance comme une simulation pour le jour de course.



PLAN ENTRAÎNEMENT MARATHON DE PARIS 2025

OBJECTIF : 4H00

SEMAINE 05

Séance 01

VITESSE

Échauffement (20min en allure EF)
+ 10x600m (4'50"/km) R1'
+ 10min cool off

Séance 02

ENDURANCE

1H15 (5'35"/5'45"/km) + PPG

Séance 03

SORTIE DE RÉCUPÉRATION

7km en allure EF

Séance 04

SORTIE LONGUE

21km (course au pas) préparatoires
Allure 5'40" pour les premiers 10km
puis 5km au feeling
puis 6km (5'40"/5'50"/km)

La sortie longue de 21km sera un test important : reste méthodique avec une allure cible sur 10km avant de passer en mode feeling. C'est ta meilleure préparation pour le jour J !

SEMAINE 06 EFFORT MAX

Séance 01

VITESSE

Échauffement (20min en allure EF)
+1000m (5'00"/km) r1'45"
+2000m (5'15"/km) r2'
+1000m (5'00"/km) r1'45"
+1000m (4'55"/km) r1'45"
+ 10min cool off

Séance 02

ENDURANCE

1H30 (5'35"/5'45"/km)

Séance 03

SORTIE DE RÉCUPÉRATION

10km - 11km en allure EF

Séance 04

SORTIE LONGUE

35min endurance (5'50"/km)
+ 30min effort soutenu (5'40"/km)
+ 30min effort soutenu (5'45"/km)
+ 15min effort soutenu (5'35"/5'45"/km)
+ 20min footing

La séance de vitesse mettra à l'épreuve ton mental et ta gestion d'effort : donne tout sans te cramer. Alterne bien les allures en sortie longue, pour simuler des variations d'énergie. Garde du jus, c'est la clé pour tenir !



PLAN ENTRAÎNEMENT MARATHON DE PARIS 2025

OBJECTIF : 4H00

SEMAINE 07

Séance 01

VITESSE

Échauffement (20min en allure EF)
+ 3x2000m (4'55"/5'05"/km)
R1 tour de piste en trottinant
+ 10min cool off

Séance 02

ENDURANCE

1H (5'40"/km) + PPG

Séance 03

SORTIE DE RÉCUPÉRATION

5km en allure EF

Séance 04

SORTIE LONGUE

30km (samedi de préférence)
(5'35"/5'45"/km)



Semaine pour bien caler ton allure sur de longues distances. La sortie longue 30km sera un gros morceau : prépare ton ravitaillement et garde l'allure cible (5'35"/5'45"). Patience et constance !

SEMAINE 08

Séance 01

VITESSE

Échauffement (20min en allure EF)
+ 8x1000m (5'00"/km) R1'30"
+ 10min cool off

Séance 02

ENDURANCE

1H (5'30"/5'40"/km) + PPG

Séance 03

SORTIE DE RÉCUPÉRATION

10km - 11km en allure EF

Séance 04

SORTIE LONGUE

30min endurance (6'15"/km)
+ 1H allure cible (5'40"/km)
+ 30min en allure EF



La sortie longue te permet de caler ton allure marathon (5'40"/km) sur une heure tout en t'entraînant aux transitions de rythme. Visualise la ligne d'arrivée à chaque segment !



PLAN ENTRAÎNEMENT MARATHON DE PARIS 2025

OBJECTIF : 4H00

SEMAINE 09

Séance 01

FOOTING

15min en allure EF
+ 45min en allure cible (5'40"/km)
+ 15min en allure EF

Séance 02

ENDURANCE

1H (5'30"/5'40"/km) + PPG

Séance 03

SORTIE DE RÉCUPÉRATION

10km - 12km en allure EF

Séance 04

SORTIE LONGUE

1H20 en allure cible (5'40"/km)



Mets l'accent sur l'allure marathon lors de la sortie longue. Prends ce temps pour bien sentir ton rythme, ce sera ta vitesse de croisière le jour J !

SEMAINE 10

VÉRIFICATION
ET AFFUTAGE

Séance 01

EFFORT

15min en allure EF
+ 5x2' (5'00"/km) R1'
+ r10min

Séance 02

PPG

Séance 03

FOOTING

30min en allure EF

Séance 04

SORTIE LONGUE

20km en allure cible (5'40"/km)



Semaine pour optimiser ta forme : dynamique mais sans forcer.

Pendant les 20km, vise une allure précise et vois comment ton corps réagit à cet effort moindre mais significatif.



SEMAINE 11 RÉCUPÉRATION

Séance 01

VITESSE

20-30min en allure EF
+ 10x30" (4'55"/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 !

Pendant les dernières sorties, fais attention aux détails : équipement, hydratation et mental. Le jour J, profite de l'énergie de la course et fais confiance à ton plan : chaque étape t'a mené à cette victoire.