



# PLAN ENTRAÎNEMENT

## MARATHON DE PARIS 2025

Courir ton premier marathon demande d'être capable  
de tenir une allure moyenne de 6'00"/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 : PREMIER MARATHON

### SEMAINE 01

#### Séance 01

##### VITESSE

Échauffement (~ 3km)  
+ 3x1000m (5'35"/km) R1'45"  
+ 10min cool off

#### Séance 02

##### ENDURANCE

1H15 (6'10"/km)  
+ PPG

#### Séance 03

##### SORTIE DE RÉCUPÉRATION

10km - 12km  
en allure EF

#### Séance 04

##### SORTIE LONGUE

15min en allure EF  
+ 20min (6'00"/km)  
+ 10min en allure EF  
+ 15min (6'00"/km)  
+ 15min footing lent

C'est le début de la prépa, une base solide et une mise en forme vont te permettre d'entamer cette prépa en toute sécurité. Respecte les allures et écoute ton corps.

### SEMAINE 02

#### Séance 01

##### VITESSE

Échauffement (~ 4km)  
+ 2x(5x500m)(5'15"/km) r1' & R1'45"  
+ 10min cool off

#### Séance 02

##### ENDURANCE

1H15 (6'10"/km) + PPG

#### Séance 03

##### SORTIE DE RÉCUPÉRATION

10km - 12km  
en allure EF

#### Séance 04

##### SORTIE LONGUE

10min en allure EF  
+ 20min (6'00"/km)  
+ 10min en allure EF  
+ 15min (6'00"/km)  
+ 10min en allure EF

La sortie de récupération permet à ton corps de s'habituer à la vitesse et au kilométrage, l'allure et la distance ont été pensées pour.



# PLAN ENTRAÎNEMENT MARATHON DE PARIS 2025

## OBJECTIF : PREMIER MARATHON

### SEMAINE 03

#### Séance 01

##### VITESSE

Échauffement (15min en allure EF)  
+ 2x(5x600m)(5'00"/km) r1' & R3'  
+ 10min cool off

#### Séance 02

##### ENDURANCE

1H (6'10"/km) + PPG

#### Séance 03

##### SORTIE DE RÉCUPÉRATION

8km en allure EF

#### Séance 04

##### SORTIE LONGUE

1H40 (6'10"/km)



Tu dois commencer à te sentir en confiance. Garde le cap et n'oublie pas de faire ta Préparation Physique Générale. Le renforcement est essentiel pour ta prépa, n'hésite pas à rajouter une séance si tu le sens.

### SEMAINE 04

#### Séance 01

##### VITESSE

Échauffement (20min en allure EF)  
+ 7x600m (5'00"/km) R1'30"  
+ 10min cool off

#### Séance 02

##### ENDURANCE

1H15 (6'10"/km) + PPG

#### Séance 03

##### SORTIE DE RÉCUPÉRATION

10km en allure EF

#### Séance 04

##### SORTIE LONGUE

50min endurance (6'10"/km)  
+40min effort soutenu (5'55"/km)  
+20min en allure EF



Profite de la sortie longue pour tester tes produits nutrition. C'est ton premier marathon, il faut apprendre les réflexes pour prendre de l'eau en courant et essayer les marques qui vont te convenir le mieux. Pas de surprises le jour J.



# PLAN ENTRAÎNEMENT MARATHON DE PARIS 2025

## OBJECTIF : PREMIER MARATHON

### SEMAINE 05

#### Séance 01

##### VITESSE

Échauffement (20min en allure EF)  
+ 10x600m (5'00"/km) R1'  
+ 10min cool off

#### Séance 02

##### ENDURANCE

1H15 (6'00"/6'10"/km)

#### Séance 03

##### SORTIE DE RÉCUPÉRATION

7km en allure EF

#### Séance 04

##### SORTIE LONGUE

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

Idéalement tu as pu trouver un semi qui tombe plus au moins en ce moment-là, mais si ce n'est pas le cas, encore mieux, moins de pression ! Fais ton semi en solo, en off, avec ta musique si besoin !

### SEMAINE 06 EFFORT MAX

#### Séance 01

##### VITESSE

Échauffement (20min en allure EF)  
+1000m (5'30"/km) r1'45"  
+2000m (5'35"/km) r2'  
+1000m (5'30"/km) r1'45"  
+1000m (5'25"/km) r1'45"  
+ 10min cool off

#### Séance 02

##### ENDURANCE

1H30 (6'00"/6'10"/km)

#### Séance 03

##### SORTIE DE RÉCUPÉRATION

10km - 11km en allure EF

#### Séance 04

##### SORTIE LONGUE

35min (6'10"/km)  
+ 30min (6'00"/km)  
+ 30min (6'05"/km)  
+ 15min (5'55"/6'00"/km)  
+ 20min footing

C'est ici où tu vas vouloir ralentir, c'est normal ! Mais ta base est faite et c'est solide, tu y es ! Le marathon en mire, vas-y fonce.



# PLAN ENTRAÎNEMENT MARATHON DE PARIS 2025

## OBJECTIF : PREMIER MARATHON

### SEMAINE 07

#### Séance 01

##### VITESSE

Échauffement (20min en allure EF)  
+ 3x2000m (5'30"/5'40"/km)  
R1 tour de piste en trottinant  
+ 10min cool off

#### Séance 02

##### ENDURANCE

1H (6'00"/km) + PPG

#### Séance 03

##### SORTIE DE RÉCUPÉRATION

5km en allure EF

#### Séance 04

##### SORTIE LONGUE

30km (samedi de préférence)  
(6'00"/6'10"/km)



La sortie longue peut paraître ennuyeuse, mais c'est la meilleure façon d'habituer ton corps à cette distance, à l'aise, sans la pression du jour J. Vas-y avec un.e pote, même s'ils sont à vélo, ça va te rassurer.

### SEMAINE 08

#### Séance 01

##### VITESSE

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

#### Séance 02

##### ENDURANCE

1H (5'55"/6'00"/km) + PPG

#### Séance 03

##### SORTIE DE RÉCUPÉRATION

10km - 11km en allure EF

#### Séance 04

##### SORTIE LONGUE

30min endurance (6'15"/km)  
+ 1H allure cible **6'00"/km**  
+ 30min en allure EF



L'allure doit être plutôt maîtrisée à ce stade. C'est le temps de se donner un dernier coup de force, notamment sur les séances vitesses, qui vont commencer à être plus challenging.



# PLAN ENTRAÎNEMENT MARATHON DE PARIS 2025

## OBJECTIF : PREMIER MARATHON

### SEMAINE 09

#### Séance 01

##### FOOTING

15min en allure EF  
+ 45min en allure cible **6'00"/km**  
+ 15min en allure EF

#### Séance 02

##### ENDURANCE

1H (5'55"/6'00"/km) + PPG

#### Séance 03

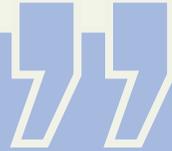
##### SORTIE DE RÉCUPÉRATION

10km - 12km en allure EF

#### Séance 04

##### SORTIE LONGUE

1H20 en allure cible **6'00"/km**



Le jour J approche et c'est une dernière sortie longue pour tester le matériel et les produits pour la course. Si tu vas courir avec des nouvelles shoes, c'est le moment de les tester et de les faire.

### SEMAINE 10

VÉRIFICATION  
ET AFFUTAGE

#### Séance 01

##### EFFORT

15min en allure EF  
+ 5x2' (5'30"/km) R1'00"  
+ r10min

#### Séance 02

##### PPG

#### Séance 03

##### FOOTING

30min en allure EF

#### Séance 04

##### SORTIE LONGUE

20km en allure cible **6'00"/km**



Si tu es arrivé là, les devoirs ont bien été faits. Tu as bien révisé et les séances de la semaine vont te permettre de faire les derniers ajustements.



# PLAN ENTRAÎNEMENT MARATHON DE PARIS 2025

## OBJECTIF : PREMIER MARATHON

### SEMAINE

# 11

RÉCUPÉRATION

---

#### Séance 01

##### VITESSE

20-30min en allure EF  
+ 10x30" (5'30"/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 !

””

Rester actif la semaine de la course est essentiel. Tu vas garder le rythme et tu vas pouvoir te rassurer avant le jour J. Tu y es, le job est fait !