



PLAN ENTRAÎNEMENT

MARATHON DE PARIS 2025

Courir le marathon en moins de 4 heures demande d'être capable de tenir une allure moyenne de 5'27"/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 : MOINS DE 4H00

SEMAINE 01

Séance 01

VITESSE

Échauffement (~ 2km)
+ 3x1000m (4'55"/5'00"/km) R1'45.
+ 10min cool off

Séance 02

ENDURANCE

1H - 3x1000m (5'30"/5'40"/km)
+ PPG

Séance 03

SORTIE DE RÉCUPÉRATION

10km - 12km
en allure EF

Séance 04

SORTIE LONGUE

15min en allure EF
+ 30min (5'30"/5'40"/km)
+ 3x10min (5'20"/5'30"/km)
+ 15min footing



Tu poses tes bases. Concentre-toi sur la régularité et l'endurance. Maîtrise ton effort ! N'oublie pas ta Préparation Physique Générale, ce travail complémentaire fortifie ta foulée et prévient les blessures.

SEMAINE 02

Séance 01

VITESSE

Échauffement (~ 2km)
+ 4x1000m (4'55"/5'00"/km) R1'45.
+ 10min cool off

Séance 02

ENDURANCE

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

Séance 03

SORTIE DE RÉCUPÉRATION

10km en allure EF

Séance 04

SORTIE LONGUE

30min (5'30"/5'40"/km)
+ 30min (5'20"/5'30"/km)
+ 15min (5'30"/5'40"/km)
+ 15min (5'20"/5'30"/km)
+ 15 min footing



Garde de l'énergie pour ces sorties longues. Ta capacité à maintenir l'allure est un atout pour progresser. Profite de ta Préparation Physique Générale, chaque détail compte pour être plus efficace.



PLAN ENTRAÎNEMENT MARATHON DE PARIS 2025

OBJECTIF : MOINS DE 4H00

SEMAINE 03

Séance 01

VITESSE

Échauffement (~ 2km)
+ 8x600m (4'45"/4'50"/km) R200m
+ 10min cool off

Séance 02

ENDURANCE

1H15 (5'40"/km) + PPG

Séance 03

SORTIE DE RÉCUPÉRATION

8km en allure EF

Séance 04

SORTIE LONGUE

2H (5'35"/km)



De la précision et une bonne gestion des récupérations. Pendant la sortie longue, visualise l'effort marathon, maintiens l'allure et garde ton énergie sur la durée. Chaque km te rapproche de ton objectif !

SEMAINE 04

Séance 01

VITESSE

Échauffement (~ 3km)
+ 7x1000m (4'55"/km) R2'
+ 10min cool off

Séance 02

ENDURANCE

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

Séance 03

SORTIE DE RÉCUPÉRATION

10km en allure EF

Séance 04

SORTIE LONGUE

30min endurance (5'40"/km)
+45min effort soutenu (5'30"/km)
+15min en allure EF



Sur ta sortie longue, travaille l'effort soutenu. N'oublie pas de garder ton rythme mental sur ces allures et soigne tes récupérations : elles sont tout aussi essentielles à ta performance !



PLAN ENTRAÎNEMENT MARATHON DE PARIS 2025

OBJECTIF : MOINS DE 4H00

SEMAINE 05

Séance 01

VITESSE

Échauffement (~ 3km)
+ 3x2000m (4'55"/5'00"/km) R2'30"
+ 10min cool off

Séance 02

ENDURANCE

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

Séance 03

SORTIE DE RÉCUPÉRATION

6km en allure EF

Séance 04

SORTIE LONGUE

21km (course au pas) préparatoires
Allure 5'20"- 5'25"/km



Maintiens un rythme intense sur la distance. Garde de l'énergie pour la sortie longue préparatoire de 21km et fais preuve de stratégie avec une allure plus libre.

SEMAINE 06 EFFORT MAX

Séance 01

VITESSE

Échauffement (~ 2km)
+1000m (4'45"/km) r1'45"
+2000m (4'50"/km) r2'15"
+3000m (5'00"/km) r2'45"
+1000m (4'55"/km) r1'45"
+ 10min cool off

Séance 02

ENDURANCE

1H30 (5'30"/5'40"/km)

Séance 03

SORTIE DE RÉCUPÉRATION

10km - 11km en allure EF

Séance 04

SORTIE LONGUE

30min endurance (5'40"/km)
+ 30min effort soutenu (5'25"/km)
+ 30min effort soutenu (5'35"/km)
+ 15min effort soutenu (5'20"/5'30"/km)
+ 15min footing



Garde ta gestion intacte et profite de ces sorties longues de 2h. Alterne les allures avec sagesse et travaille la progression de ta course comme si tu courais déjà ton marathon.



PLAN ENTRAÎNEMENT MARATHON DE PARIS 2025

OBJECTIF : MOINS DE 4H00

SEMAINE 07

Séance 01

VITESSE

Échauffement (~ 2km)
+ 2x3000m (4'55"/5'00"/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"/km)



Gros challenge mais essentiel pour maintenir une intensité stable. L'objectif : une bonne stratégie de ravitaillement tout en ajustant l'allure cible (5'35"/km). Cette semaine, il faudra rester fort mentalement !

SEMAINE 08

Séance 01

VITESSE

Échauffement (~ 2km)
+ 8x1000m (5'05"/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 (5'35"/km)
+ 1H allure cible (5'27"/km)
+ 30min endurance (5'40"/km)



Concentration maximum pour garder des allures assez soutenues. Pour la sortie longue, mets en pratique ta gestion d'effort marathon. Sois stratégique, fais attention aux transitions et gère bien les allures pour ces 2 heures de course.



PLAN ENTRAÎNEMENT MARATHON DE PARIS 2025

OBJECTIF : MOINS DE 4H00

SEMAINE 09

Séance 01

FOOTING

15min en allure EF
+ 45min en allure cible (5'27"/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 (5'27"/km)



Profite de cette sortie longue pour visualiser et sentir ce rythme, ajuste chaque détail du parcours, car il te sera bien utile lors du jour décisif !

SEMAINE 10

VÉRIFICATION
ET AFFUTAGE

Séance 01

EFFORT

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

Séance 02

PPG

Séance 03

FOOTING

30min en allure EF

Séance 04

SORTIE LONGUE

20km en allure cible (5'27"/km)



La dernière répétition avant ta course, ajuste-toi en fonction de tes sensations ! L'intensité de l'effort doit rester contrôlée, n'oublie pas de gérer tes récupérations.



PLAN ENTRAÎNEMENT MARATHON DE PARIS 2025

OBJECTIF : MOINS DE 4H00

SEMAINE

11

RÉCUPÉRATION

Séance 01

VITESSE

20-30min en allure EF
+ 10x30" (5'00"/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 !



Durant tes footings, concentre-toi sur la relaxation et l'affûtage : chaque détail sur les derniers jours compte. Prépare-toi bien mentalement, le jour J est arrivé.