

PLAN D'ENTRAÎNEMENT Marathon de PARIS 12 avril 2026

Semaine 1 du 5 au 4 janvier 2026

	Lundi 5	Mardi 6	Mercredi 7	Jeudi 8	Vendredi 9	Samedi 10	Dimanche 11
Type de séance							
Description de la séance		Echauffement 20mn 8x250m côtes Récup descentes Retour au calme 10mn		Echauffement 20mn 1x20mn soutenu Retour au calme 10mn			Sortie longue 1h30mn

Semaine 2 du 12 au 18 janvier 2026

	Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16	Samedi 17	Dimanche 18
Type de séance							
Description de la séance		Echauffement 20mn 10x250m côtes Récup descentes Retour au calme 10mn		Echauffement 20mn 3x10mn soutenu Récup 3mn trot Retour au calme 10mn			Sortie longue 1h35mn

Semaine 3 du 19 au 25 janvier 2026

	Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23	Samedi 24	Dimanche 25
Type de séance							
Description de la séance		Echauffement 20mn 10x1mn Récup 100m trot Retour au calme 15mn		Echauffement 20mn 5x5mn Récup 1mn trot Retour au calme 10mn			Sortie longue 1h40mn

Semaine 4 du 26 janvier au 1 février 2026

	Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30	Samedi 31	Dimanche 1
Type de séance							
Description de la séance		Echauffement 20mn PPG Escaliers 5x100m Retour au calme 10mn		Echauffement 20mn 20mn allure marathon Retour au calme 15mn			Sortie longue 1h45mn

PLAN D'ENTRAINEMENT Marathon de PARIS 12 avril 2026

Semaine 5 du 2 au 8 février 2026

	Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6	Samedi 7	Dimanche 8
Type de séance						VMA Déterminer les allures	
Description de la séance		Echauffement 20mn 10x300m Récup 100m trot Retour au calme 15mn		Echauffement 20mn 3x3000m ou 3x15mn Récup 3mn trot Retour au calme 10mn		Test VMA demi-Cooper	Sortie longue 1h50mn

Semaine 6 du 9 au 15 février 2026

	Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13	Samedi 14	Dimanche 15
Type de séance						STAGE A chaque séance Echauffement Retour au calme	STAGE A chaque séance Echauffement Retour au calme
Description de la séance		Echauffement 20mn 30mn allure marathon Retour au calme 15mn		30mn lent 10mn allure marathon 10mn allure semi 20mn lent		<u>Matin</u> 6x200m récup 100m trot - 2 séries récup 3mn <u>Après-midi</u> 3 x10mn allure 2 récup 3mn	<u>Matin</u> 6x500m - récup 200m trot <u>Après-midi</u> PPG (abdos) 5x100m

Semaine 7 du 16 au 22 février 2026

	Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20	Samedi 21	Dimanche 22
Type de séance							
Description de la séance		Echauffement 30mn 10x400m - récup 100m trot Retour au calme 15mn		Echauffement 30mn 40mn allure marathon Retour au calme 15mn	footing 1h		Sortie longue 2h

Semaine 8 du 23 février au 1 mars 2026

	Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27	Samedi 28	Dimanche 1
Type de séance							
Description de la séance		Echauffement 30mn 10x30s - récup 30s Retour au calme 15mn		Echauffement 30mn 6x1Km parc château Izard - récup 1mn arrêt Retour au calme 15mn		Sortie VTT 1h Sortie vélo route 2h	Sortie longue 2h (Inclus 2x20mn allure marathon)

PLAN D'ENTRAÎNEMENT Marathon de PARIS 12 avril 2026

Semaine 9 du 2 au 8 mars 2026

	Lundi 2	Mardi 3	Mercredi 4	Jeudi 5	Vendredi 6	Samedi 7	Dimanche 8
Type de séance							
Description de la séance		30mn footing lent 30mn allure marathon 20mn allure lente		Echauffement 30mn 3x4000m - récup 3mn arrêt Retour au calme 15mn	Footing 1h		Sortie longue 1h30mn / 2h

Semaine 10 du 9 au 15 mars 2026

	Lundi 9	Mardi 10	Mercredi 11	Jeudi 12	Vendredi 13	Samedi 14	Dimanche 15
Type de séance							
Description de la séance		Echauffement 30mn 4x1000m - récup 400m trot Retour au calme 15mn		Echauffement 30mn 3x2000m - récup 2mn arrêt Retour au calme 15mn	Footing 1h15		Sortie longue 2h

Semaine 11 du 16 au 22 mars 2026

	Lundi 16	Mardi 17	Mercredi 18	Jeudi 19	Vendredi 20	Samedi 21	Dimanche 22
Type de séance							Semi-Marathon
Description de la séance		Echauffement 30mn 10x300m - récup 100m trot Retour au calme 15mn		Echauffement 30mn 1x10mn récup 2mn 1x15mn récup 2mn 1x10mn récup 2mn 1x5mn récup 2mn Retour au calme 10mn	Footing 1h		Sortie longue 2h

Semaine 12 du 23 au 29 mars 2026

	Lundi 23	Mardi 24	Mercredi 25	Jeudi 26	Vendredi 27	Samedi 28	Dimanche 29
Type de séance							
Description de la séance		Footing 1h15mn		Echauffement 30mn 10x150m côtes récup descentes Retour au calme 15mn	Footing 1h15mn		Sortie longue 2h

Semaine 13 du 30 mars au 5 avril 2026

	Lundi 30	Mardi 31	Mercredi 1	Jeudi 2	Vendredi 3	Samedi 4	Dimanche 5
Type de séance							
Description de la séance		Echauffement 30mn 12x200m - récup 100m trot Retour au calme 15mn		Echauffement 30mn 3x20mn allure marathon - récup entre série 3mn Retour au calme 15mn	Footing 1h		Sortie longue 1h30mn Etirements

Semaine 14 du 6 au 12 avril 2026

	Lundi 6	Mardi 7	Mercredi 8	Jeudi 9	Vendredi 10	Samedi 11	Dimanche 12 avril
Type de séance							
Description de la séance		40mn Footing Etirements				30mn Footing	MARATHON

