

Programme d'entrainement pour marathon

Le mémo de l'article, à garder sous la main.

Entrainement marathon complet : programme, plan 12 ou 16 semaines, 3 seances, objectifs 3h, 3h30, 4h, 4h30, 4h45, 5h, prepa Paris 2025 2026, PDF, running, coach et préparation semi.

Les points à retenir

Entrainement marathon : comment bâtir une préparation vraiment efficace

Un bon entrainement marathon repose sur une logique simple : développer l'endurance, améliorer la résistance à l'effort, apprendre à tenir une allure stable et arriver frais le jour de la course.

Programme marathon : les bases d'un plan utile et durable

Un vrai programme marathon doit organiser les allures, les volumes, les semaines de récupération et la montée en charge.

Les fondations d'une preparation marathon sérieuse

une sortie facile pour consolider l'endurance ; une séance de rythme ou de seuil pour structurer l'allure ; une sortie longue progressive pour préparer la distance ; des semaines allégées pour absorber la charge ; une ph

Plan marathon 12 semaines ou 16 semaines : quelle durée choisir

La plupart des coureurs hésitent entre un plan sur 12 semaines et une préparation sur 16 semaines.

Quand choisir 12 semaines

Le format 12 semaines est adapté si vous courez déjà toute l'année, si vous avez un passé en semi ou en marathon, et si vous pouvez absorber une montée en charge plus dense.

Quand choisir 16 semaines

Le format 16 semaines convient mieux à une première expérience, à une reprise, ou à un objectif ambitieux qui demande plus d'ajustements.

Et les formats plus courts ou plus longs ?

Un bloc de 8 ou 10 semaines peut convenir à un coureur déjà très entraîné qui cherche seulement un affûtage spécifique.

3 seances par semaine : le format le plus recherché

Le modèle 3 seances reste la structure la plus populaire.

Exemple de semaine en 3 seances

séance 1 : footing facile de récupération et d'endurance ; séance 2 : travail d'allure, de seuil ou de fractionné contrôlé ; séance 3 : sortie longue avec progression ou bloc spécifique.

4 ou 5 séances par semaine : pour qui et pourquoi

Un plan à 4 sorties par semaine devient pertinent quand on vise un chrono plus engagé ou quand on dispose d'une meilleure capacité de récupération.

Ce que change un passage à 4 ou 5 sorties

plus de kilomètres faciles sans transformer chaque séance en effort ; une meilleure répartition entre endurance et qualité ; une montée en charge plus souple ; une préparation souvent plus précise pour les objectifs chronométriques élevés.

Objectifs chronométriques : de 3h00 à 5h

Un bon contenu sur l'entraînement marathon doit répondre à toutes les cibles de temps.

Objectif 3h00, 3h10, 3h15 ou 3h20

Un objectif 3h00 demande déjà un niveau avancé.

Objectif 3h30, 3h40, 3h45 ou 3h50

Le 3h30 attire beaucoup de marathoniens. C'est une barrière symbolique.

Un accompagnement sur mesure ?

Trouvez un coach près de chez vous sur koatcher.com