



Les séances d'entraînement

Mercredi 19h - Stade US Métro (RdV Entrée de la Patte d'Oie)

Samedi 9h30 - Parc de Sceaux / Sortie trail (+ ou - longue)

Dimanche 9h30 - Parc de Sceaux

Les courses du mois

09/03/25 : **semi-marathon de Paris**

16/03/25 : **semi de Rambouillet // Cheptain Trail**

22/03/25 : **Ecotrail de Paris**

23/03/25 : **semi-marathon d'Antony**

30/03/25 : **Trail du Josas**

Ci-dessous les plans d'entraînement de mars 2025 et du marathon de Paris. N'hésitez pas à vous joindre à nos amis marathonniens pour les soutenir dans leur préparation.

Plan d'entraînement de mars 2025

| | |
|-----------------------------------|--|
| Samedi 1^{er} mars | Footing |
| Dimanche 2 mars | 2 x 3 km > R 3' |
| Mercredi 5 mars | 2 - 3 x (1'30" - 3' - 1'30") > rir 1' ris 2'30" |
| Samedi 8 mars | Footing |
| Dimanche 9 mars | Les côtes |
| Mercredi 12 mars | 2 x (300 - 400 - 500 - 400 - 300 m) > rir 1' ris 3' |
| Samedi 15 mars | Footing |
| Dimanche 16 mars | 3 - 4 x 1500 m > R 3' |
| Mercredi 19 mars | 8 - 10 x 300 m > R 45" |
| Samedi 22 mars | Footing |
| Dimanche 23 mars | Parcours des côtes |
| Mercredi 26 mars | 3 x (400 - 300 - 200 m) > rir 1' ris 3' |
| Samedi 29 mars | Footing |
| Dimanche 30 mars | 2 x (2 km + 1 km) > R 1'30" - 3' |

Préparation au marathon de Paris 2025

| | |
|---------------------------------------|--|
| Séance 3 | Sortie longue 2h30 |
| Séance 4 | 3 x 3 km > R 3' |
| Semaine du 3 au 9 mars (S 3) | |
| Séance 1 | 6 x 3' > R 1'30" |
| Séance 2 | Footing 1h15 |
| Séance 3 | Sortie longue 2h00 |
| Séance 4 | 3 x 4 km > R 3' |
| | Semi-marathon de Paris => intervertir S 3 et 4 |
| Semaine du 10 au 16 mars (S 4) | |
| Séance 1 | 8 - 10 x 2' > R 1' |
| Séance 2 | Footing 1h30 |
| Séance 3 | Sortie 1h00 |
| Séance 4 | Semi-marathon de Rambouillet |
| Semaine du 17 au 23 mars | |
| Séance 1 | 10 x 1'1" en souplesse |
| Séance 2 | Footing 1h10 / 1h15 |
| Séance 3 | Sortie longue 2h15 / 2h20 |
| Séance 4 | 2 x 5 km (allure marathon) > R 3' |
| Semaine du 24 au 30 mars | |
| Séance 1 | 1h00 (30' à allure marathon) |
| Séance 2 | Footing 1h10 |
| Séance 3 | Sortie longue 2h00 |
| Séance 4 | 2 km (AS) - 4 km (AM) - 2 km (AS) |
| Semaine du 31 mars au 6 avril | |
| Séance 1 | 5 x 1 km > R 2' |
| Séance 2 | Footing 1h00 |
| Séance 3 | Sortie longue 1h20 / 1h30 |
| Séance 4 | 1h00 (15' à allure marathon) |
| Semaine du 7 au 13 avril | |
| Séance 1 | 50' |
| Séance 2 | Footing 40' |
| Séance 3 | Marathon de Paris |

' minute - " seconde - R : récupération - rir : récupération inter répétitions - ris : récupération inter séries

PPS : Préparation Physique Spécifique - AS : allure semi-marathon - AM : allure marathon - S : semaine

NB : le plan marathon peut être modifié en fonction de la météo, la santé, la fatigue, les déplacements...