



www.prepa-physique.net

Objectif	Kms										
	1	2	5	10	15	Semi	25	30	35	40	Marathon
3h	4'16	8'32	21'20	42'40	1h04	1h30'02	1h46'40	2h08	2h29'20	2h50'40	3h00
3h15	4'37	9'14	23'05	46'10	1h09'15	1h37'25	1h55'25	2h18'30	2h41'35	3h04'40	3h15
3h30	5'	10'	25'	50'	1h15	1h45'30	2h05	2h30	2h55	3h20	3h30'59
3h45	5'20	10'40	26'40	53'20	1h20	1h52'32	2h13'20	2h40	3h06'40	3h33'20	3h45
4h	5'41	11'22	28'25	56'50	1h25'15	1h59'55	2h22'05	2h50'30	3h18'55	3h47'20	4h
4h15	6'03	12'06	30'15	1h00'30	1h30'45	2h07'39	2h31'15	3h01'30	3h31'45	4h02	4h15
4h30	6'24	12'48	32'	1h04	1h36	2h15'02	2h40	3'12	3h44	4h16	4h30

Toute reproduction partielle ou complète est interdite

<https://www.prepa-physique.net/plan-entrainement-marathon>

