



ÉQUIVALENCE TEMPS 10KM -> SEMI MARATHON -> MARATHON

Temps sur 10km	Temps sur semi-marathon	Temps sur marathon
40'	1h30	3h15
42'30	1h36'30	3h28
45'	1h42'30	3h44
47'30	1h49	3h58
50'	1h55	4h13
52'30	2h01'30	4h28
55'	2h07'45	4h45
57'30	2h14'15	5h
1h	2h20'45	5h16
1h02'30	2h27'15	5h33
1h05	2h33'49	5h50

Diffusion autorisée sans aucune modification du document
<https://www.prepa-physique.net/plan-entrainement-marathon>

Pour lecture : si vous faites 45' sur un 10km, votre temps (théorique !) sur semi sera de 1h42'30 et sur marathon de 3h44. Nous vous conseillons donc un plan 3h45