https://www.conseils-courseapied.com/plan-entrainement/plan-entrainement-marathon.html

https://www.running-addict.fr/category/plans-dentrainement/plan-dentrainement-marathon/

https://fr.runningheroes.com/fr/blog/plan-premier-marathon

https://www.kalenji.fr/terminer-mon-premier-marathon-en-12-semaines