

PLAN MARATHON**5 SEANCES/SEMAINE****GROUPE 3H00-3H30**

SEMAINE 1	Lundi	Repos
	Mardi	45' endurance fondamentale
	Mercredi	Repos
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 3x (5x30''-30'') (R=3')+ 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	30' endurance fondamentale + 20' endurance moyenne + 10' récup
	Dimanche	1h endurance fondamentale

SEMAINE 2	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 3x (5x45''-45'') (R=3')+ 10' récup
	Mercredi	Repos
	Jeudi	40' endurance fondamentale + gammes + 4x4' endurance active (r=2') + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	40' endurance fondamentale + 20' endurance moyenne + 10' récup
	Dimanche	1h10 endurance fondamentale

SEMAINE 3	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (7x1'-1') (R=3')+ 10' récup
	Mercredi	50' endurance fondamentale
	Jeudi	40' endurance fondamentale + gammes + 3x6' endurance active (r=2'30'') + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	40' endurance fondamentale + 25' endurance moyenne + 10' récup
	Dimanche	1h20 endurance fondamentale

SEMAINE 4	Lundi	Repos
	Mardi	30' endurance fondamentale + gammes + 2x (5x1'30'') (r=1' R=3') + 10' récup
	Mercredi	50' endurance fondamentale
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 3x8' endurance active (r=3') + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	40' endurance fondamentale + 30' endurance moyenne + 10' récup
	Dimanche	1h30 endurance fondamentale