

PLAN MARATHON

5 SEANCES/SEMAINE

GROUPE 3H00-3H30

SEMAINE 5 (semi-récup)	Lundi	Repos
	Mardi	40' endurance fondamentale + gammes + 6x30"-30"
	Mercredi	Repos
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 3x10' endurance active (r=3') + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	40' endurance fondamentale + 30' endurance moyenne + 10' récup
	Dimanche	1h40 endurance fondamentale

SEMAINE 6	Lundi	Repos
	Mardi	25' endurance fondamentale + gammes + 2x (7x400 à 94%vma) (r=temps de course R=3') + 10' récup
	Mercredi	50' endurance fondamentale
	Jeudi	20' endurance fondamentale + gammes + 10x1000 à 85% vma (r=2'30") + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	40' endurance fondamentale + 30' endurance moyenne + 10' récup
	Dimanche	1h50 endurance fondamentale ou 1h10 pour ceux ayant la Brière en objectif

SEMAINE 7	Lundi	Repos
	Mardi	25' endurance fondamentale + gammes + 2x (7x300 à 96%vma) (r=temps de course R=3') + 10' récup
	Mercredi	50' endurance fondamentale
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30"-30" + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	30' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Dimanche	SEMI-MARATHON LA BRIERE

SEMAINE 8	Lundi	30' endurance fondamentale + longueurs
	Mardi	70' endurance fondamentale
	Mercredi	50' endurance fondamentale
	Jeudi	20' endurance fondamentale + gammes + 7x1500 à 84% vma (r=3'30") + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	40' endurance fondamentale + 20' endurance moyenne + 10' endurance active + 10' récup
	Dimanche	2h endurance fondamentale