

PLAN MARATHON

5 SEANCES/SEMAINE

GROUPE 3H00-3H30

SEMAINE 9 (semi récup)	Lundi	Repos
	Mardi	40' endurance fondamentale + 20' endurance moyenne + 10' récup
	Mercredi	Repos
	Jeudi	20' endurance fondamentale + gammes + 4x3000 à 82% vma (r=4') + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	35' endurance fondamentale + 20' endurance moyenne + 10' endurance active + 5' endurance fondamentale + 5' seuil + 10' récup
	Dimanche	2h10 endurance fondamentale

SEMAINE 10	Lundi	Repos
	Mardi	70' endurance fondamentale + 10x30''-30''
	Mercredi	50' endurance fondamentale
	Jeudi	20' endurance fondamentale + gammes + 3000-5000-2000 à 83%-82%-84% vma (r=4'-5') + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	30' endurance fondamentale + 20' endurance moyenne + 10' endurance active + 5' endurance fondamentale + 10' seuil + 10' récup
	Dimanche	2h20 endurance fondamentale

SEMAINE 11	Lundi	Repos
	Mardi	25' endurance fondamentale + gammes + 2x (7x400 à 95%vma) (r=temps de course moins 15'' R=3') + 10' récup
	Mercredi	50' endurance fondamentale ou repos
	Jeudi	20' endurance fondamentale + gammes + 8x1000 à 86% vma (r=2'30'') + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	1h30 endurance fondamentale
	Dimanche	50' endurance fonamentale + 5x1'30'' à 90% vma (r=1') + 10' récup

SEMAINE 12	Lundi	Repos
	Mardi	25' endurance fondamentale + gammes + 8x300 à 96% vma (r=temps de course) + 10' récup
	Mercredi	Repos
	Jeudi	30' endurance fondamentale + gammes + 10' endurance moyenne + 5x30''-30'' + 10' récup
	Vendredi	Repos
	samedi	30' endurance fondamentale + 5 longueurs
	Dimanche	MARATHON NANTES