

Objectif Marathon : 3h30'

Entraînement Jour/semaine	Semaine 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 (mardi)	Séance VMA Après 20' à 65%FC. faire 2x8X 30'' vite .30'' lent 95% FC Terminé par 10' lent	VMA Après 20' à 65% + 10X1' vite / 1'lent 95% FC Terminé par 10' lent	VMA Après 20' à 65% 8x2' (95%FC) Recup 1' lent Terminé par 10' lent	VMA Après 20' à 65% 8X3' Ou 8x800m R : 1'30'' 90.95% Terminé par 10' lent	VMA Après 30' à 65% 6x4' r 2' Ou 6x1000m R 2' 90.95% Terminé par 10' lent	45' 65.70% FC	45' 65.70% FC	1h à 70/80 % FC	1h à 70/80 % FC	Après 30' à 65% FC faire 3 X 3' à 85% Récup 2' lent entre. Terminé par 5' très lent
2 (Jeudi)	1h 70.80% FC	1h 70.80% FC	1h10' 70.80% FC	1h 10' 70.80% FC	1h20' 70.80% FC	repos	Seuil 30' + 3x10' 85% FC Terminé par 10' lent	Seuil 30' + 2x15' 85% FC Terminé par 10' lent	Seuil 30' + 2x10' 85% FC Terminé par 10' lent	repos
3 (Samedi)	Seuil Après 20' à 65% FC + 3x4' 90% FC Récup 2' lent Terminé par 10' lent	Seuil Après 20' + 3x6' 90% FC Récup 2' lent Terminé par 10' lent	Seuil Après 30' 2 x 8' 90% FC Récup 3' lent Terminé par 10' lent	Seuil Après 30' + 2x10' 85%FC ou 2 X 2km Récup 3' lent Terminé par 10' lent	Seuil Après 30' + 2x15' 85%FC ou 2 x 3km Récup 3' lent Terminé par 10' lent	45' 65.80% FC	1h à 70/80 % FC	1h à 70/80 % FC	1h à 70/80 % FC	30' lent 65% max
4 (dimanche)	1h20' 75 % FC	1h30 75 % FC	1h45' 75 % FC	1h45' avec 15' à 80/85%FC	2h Avec 20' à 80/85%FC	Après 20' à 65% FC - Test sur 10 km vite ou compét 10 km ou semi-marathon 80/85% FC	2h15'	2h15'/2h30 A 75 % FC Avec 30' à 80/85%FC	1h15'	Marathon A 80/85 % FC