

Plan marathon lège cap ferret

	Lundi	Mardi	•Jeudi	Dimanche
Semaine 1	1h sur terrain vallonné en aisance respiratoire (tour de l étang)	20 minutes d'échauffement VMA courte 12 x (30s - 30s) 10 minutes de retour au calme	•20 minutes de footing •3 x 2 km allure marathon avec 3 min de récup • 10 min retour au calme	Sortie longue 1h30 en aisance respiratoire tous les 20 min on s hydrate
Semaine 2	Lundi	Mardi	•Jeudi	dimanche
	Footing 1h30 en aisance respiratoire	20 minutes d'échauffement VMA courte 10 x 1min / 1 min 10 minutes de retour au calme	•20 minutes de footing •2 x 3 km allure marathon avec 3 min de récup • 10 min retour au calme	Sortie longue 1h30 en aisance respiratoire tous les 20 min on s hydrate tenue marathon on teste !! pour le jour j
Semaine 3	Lundi	Mardi	•Jeudi	dimanche
	Footing 1 h 15 sur terrain vallonné en aisance respiratoire	20 min d échauffement Vma 5 x 3 min a 90 % récup 1 min 30	30 minutes de footing 4 x 2 km allure marathon avec 3 min de récup • 10 min retour au calme	Sortie longue 2 h en aisance respiratoire tous les 20 min on s hydrate tenue marathon on teste !! pour le jour j
Semaine 4	Lundi	Mardi	Jeudi	dimanche
	Footing 45 min	1 h avec 10 min allure marathon	Footing 45 min sur terrain vallonné	1h de footing en aisance respiratoire
Semaine 5	Lundi	Mardi	Jeudi	dimanche
	Footing 1h15 en aisance respiratoire	20 minutes d'échauffement VMA courte 10 x 1min / 45 s 10 m de retour de calme	30 minutes de footing 4 x 2 km allure marathon avec 3 min de récup • 10 min retour au calme	Sortie longue 2 h 15 a 2h 30 en aisance respiratoire tous les 20 min on s hydrate tenue marathon on teste !! pour le jour j
Semaine 6	Lundi	Mardi	Jeudi	dimanche
	Footing 1h15 en aisance	20 min d	20 minutes de	Sortie longue

	respiratoire	échauffement Vma 4 x 4 min a 90 % récup 2 min 10 m de retour de calme	footing 4 x 3 km allure marathon avec 3 min de récup • 10 min retour au calme	2h30 a 3h en aisance respiratoire tous les 20 min on s hydrate tenue marathon on teste !! pour le jour j
Semaine 7	Lundi	Mardi	Jeudi	dimanche
	Footing 1h15 en aisance respiratoire	20 min d échauffement Vma 8 x 2 min a 95 % récup 1 min 10 m de retour de calme	20 minutes de footing 2 x 5 km allure marathon avec 3 min de récup 10 min retour au calme	Sortie longue 2 h en aisance respiratoire tous les 20 min on s hydrate tenue marathon on teste !! pour le jour j
Semaine 8	Lundi	Mardi	Jeudi	dimanche
	Footing 1 h en aisance respiratoire sur terrain plat	20 minutes de footing 2 x 2 km allure marathon avec 3 min de récup 10 min retour au calme	Footing 1 h en aisance respiratoire sur terrain plat	Repos
Semaine 9	Lundi	Mardi	Jeudi	dimanche
	Footing 30 min	repos	Footing 40 min allure 10 min marathon	Jour j marathon