

## Marathon 2h52 (8 semaines - 4 ou 5 séances par semaine)

p. 1 / 2	Mardi	Jeudi	Samedi	Dimanche
<b>Semaine</b> <b>1/8</b> [ S40 / 2016 ]	4 Octobre 1h15 - 16,7 km	6 Octobre 1h23 - 18,8 km	8 Octobre 1h08 - 15,5 km	9 Octobre 1h45 - 22,8 km
	40' en E.F. 20' all. marathon (4:05/km) 15' de récup	30' en E.F. 2x 2 000 m allure marathon (4:05/km) 2 000 m allure inter. (3:50/km) 2 000 m allure semi (3:37/km), R = 400 m (2'11") 15' de récup	30' en E.F. 10x 300 m all. 10km+ (1'01") 5x 300 m all. 5000m+ (59"), R = 100 m (33") 15' de récup	1h45 endurance en nature de 70 à 75% FCM avec côtes et descentes
4 séances 5h30 - 73,8 km				
<b>Semaine</b> <b>2/8</b> [ S41 / 2016 ]	11 Octobre 1h33 - 20,8 km	13 Octobre 1h21 - 19,0 km	15 Octobre 45' - 9,8 km	16 Octobre 1h20 - 19,4 km
	40' en E.F. 2x 15' all. marathon (4:05/km), R = 3'00" 20' de récup	30' en E.F. 5x 1 000 m all. semi (3'37") 3x 1 000 m all. 10km- (3'32"), R = 200 m (1'05") 15' de récup	45' endurance	30' footing échauffement 10 KM en 35'24" 5 000 m allure semi (3:37/km) 5 000 m allure 10 km (3:28/km) 15' footing lent récupération
4 séances 5h00 - 69,0 km				
<b>Semaine</b> <b>3/8</b> [ S42 / 2016 ]	18 Octobre 1h00 - 13,0 km	20 Octobre 1h18 - 18,0 km	22 Octobre 1h00 - 13,0 km	23 Octobre 1h56 - 29,2 km
	1h00 endurance	30' en E.F. 5 000 m all. marathon (4:05/km) 3 000 m allure semi (3:37/km), R = 400 m (1'55") 15' de récup	1h00 endurance	30' footing échauffement Semi-Marathon 3:40/km jusqu'au 5e (en 18'22") Puis 3:37/km (10e en 36'28") 3:36/km jusqu'au 15e (54'28") Tenir à 3:35/km et finir en 1h16'20" 10' footing très lent récupération
4 séances 5h14 - 73,2 km				
<b>Semaine</b> <b>4/8</b> [ S43 / 2016 ]  <i>récupération</i>	25 Octobre 1h00 - 13,0 km	27 Octobre 1h20 - 17,8 km	29 Octobre 1h08 - 15,2 km	30 Octobre 2h00 - 26,0 km
	1h00 endurance	45' en E.F. 20' all. marathon (4:05/km) 15' de récup	30' en E.F. 10 x 500 m allure semi (3:37/km), R = 100 m (33") 15' de récup	Sortie longue 2h00 endurance fondamentale
4 séances 5h28 - 71,9 km				

p. 2 / 2	Mardi	Jeudi	Samedi	Dimanche
<b>Semaine</b> <b>5 / 8</b> [ S44 / 2016 ]	1 <sup>er</sup> Novembre 1h30 - 20,2 km	3 Novembre 1h25 - 19,4 km	5 Novembre 1h33 - 20,9 km	6 Novembre 2h30 - 32,5 km
45' en E.F. 30' all. marathon (4:05/km) 15' de récup	30' en E.F. 4 000 m allure marathon (4:05/km) 3 000 m allure inter. (3:55/km) 2 000 m allure semi- (3:46/km), R = 400 m (2'11") 15' de récup	Yasso 800s 30' en E.F. 10 x 800 m en 2'52" R = 400 m (2'11") 15' de récup	Sortie longue 2h30 endurance fondamentale	
4 séances 6h58 - 93,0 km				
<b>Semaine</b> <b>6 / 8</b> [ S45 / 2016 ]	8 Novembre 1h15 - 16,3 km	10 Novembre 1h40 - 22,6 km	12 Novembre 1h32 - 21,4 km	13 Novembre 2h15 - 29,3 km
Footing de récupération 1h15	45' en E.F. 2 x 5 000 m all. marathon (4:05/km), R = 800 m (3'50") 10' de récup	30' en E.F. 10x 600 m all. 10km- (2'09") 5x 600 m all. 10km+ (2'00"), R = 200 m (1'05") 15' de récup	Sortie longue en endurance 70 à 75% FCM, 2h15 en terrain vallonné	
4 séances 6h41 - 89,6 km				
<b>Semaine</b> <b>7 / 8</b> [ S46 / 2016 ]	15 Novembre 1h20 - 18,2 km	17 Novembre 1h19 - 18,0 km	19 Novembre 1h45 - 24,3 km	20 Novembre 1h30 - 20,2 km
Footing 1h20 dont 3 x 12' à allure marathon (4:05/km) (récup 3' footing)	30' en E.F. 5 x 1 500 m allure semi (3:37/km), R = 300 m (1'38") 15' de récup	30' en E.F. 2x 30' all. marathon (4:05/km), R = 5'00" 10' de récup	Endurance 1h30 en nature dont 3 x 10' à allure marathon (4:05/km)	
4 séances 5h54 - 80,7 km				
<b>Semaine</b> <b>8 / 8</b> [ S47 / 2016 ]  <i>très allégée</i> + <b>MARATHON</b>	22 Novembre 50' - 10,8 km	24 Novembre 46' - 10,2 km	26 Novembre 29' - 6,3 km	27 Novembre 3h12 - 46,4 km
Footing léger 50'	20' en E.F. 3 x 1 000 m all. marathon (4:05/km), R = 400 m (1'55") 10' de récup	Footing 30' avec 3 lignes droites de 200 m (~3:37/km) vers la fin	Échauffement 20' footing léger <b>MARATHON</b> 4:07/km jusqu'au 10e (en 41'10") Puis 4:02/km (semi en 1h25'58") 4:03/km jusqu'au 35e (2h22'21") Tenir à 4:07/km et finir en 2h52	
4 séances 5h17 - 73,7 km				
<b>32 séances</b> <b>46h03 - 624,8 km</b>	<b>Totaux pour l'ensemble du plan</b>			