

**Marathon 3h12'12" (8 semaines - 4 ou 5 séances par semaine)**

p. 1 / 2	Mardi	Jeudi	Samedi	Dimanche
<b>Semaine</b> <b>1 / 8</b>  4 séances 5h40 - 64,8 km	1h15 - 14,3 km	1h28 - 17,3 km	1h11 - 14,0 km	1h45 - 19,2 km
	40' en E.F. 20' all. marathon (13,2 km/h) 15' de récup	30' en E.F. 2x 2 000 m allure marathon (13,2 km/h) 2 000 m allure inter. (13,6 km/h) 2 000 m allure semi (14,0 km/h), R = 400 m (2'34") 15' de récup	30' en E.F. 10x 300 m all. 10km+ (1'11") 5x 300 m all. 5000m+ (1'07"), R = 100 m (39") 15' de récup	1h45 endurance en nature de 70 à 75% FCM avec côtes et descentes
<b>Semaine</b> <b>2 / 8</b>  4 séances 5h12 - 61,4 km	1h33 - 17,9 km	1h28 - 17,5 km	45' - 8,2 km	1h27 - 17,8 km
	40' en E.F. 2x 15' all. marathon (13,2 km/h), R = 3'00" 20' de récup	30' en E.F. 5x 1 000 m all. semi (4'17") 3x 1 000 m all. 10km- (4'07"), R = 200 m (1'17") 15' de récup	45' endurance	30' footing échauffement 10 KM en 41'33" 5 000 m allure semi (14,0 km/h) 5 000 m allure 10 km (14,9 km/h)  15' footing lent récupération
<b>Semaine</b> <b>3 / 8</b>  4 séances 5h33 - 66,3 km	1h00 - 11,0 km	1h23 - 16,5 km	1h00 - 11,0 km	2h10 - 27,9 km
	1h00 endurance	30' en E.F. 5 000 m all. marathon (13,2 km/h) 3 000 m allure semi (14,0 km/h), R = 400 m (2'18") 15' de récup	1h00 endurance	30' footing échauffement Semi-Marathon 13,8 km/h jusqu'au 5e (en 21'45") Puis 14,0 km/h (10e en 43'11") 14,1 km/h jusqu'au 15e (1h04'30") Tenir à 14,1 km/h et finir en 1h30'24"  10' footing très lent récupération
<b>Semaine</b> <b>4 / 8</b>  récupération  4 séances 5h32 - 61,8 km	1h00 - 11,0 km	1h20 - 15,2 km	1h12 - 13,7 km	2h00 - 21,9 km
	1h00 endurance	45' en E.F. 20' all. marathon (13,2 km/h) 15' de récup	30' en E.F. 10 x 500 m allure semi (14,0 km/h), R = 100 m (39") 15' de récup	Sortie longue 2h00 endurance fondamentale

p. 2 / 2	Mardi	Jeudi	Samedi	Dimanche
<b>Semaine</b> <b>5 / 8</b>	1h30 - 17,4 km 45' en E.F. 30' all. marathon (13,2 km/h) 15' de récup	1h30 - 17,9 km 30' en E.F. 4 000 m allure marathon (13,2 km/h) 3 000 m allure inter. (13,4 km/h) 2 000 m allure semi- (13,7 km/h), R = 400 m (2'34") 15' de récup	1h40 - 19,4 km Yasso 800s 30' en E.F. 10 x 800 m en 3'12" R = 400 m (2'34") 15' de récup	2h30 - 27,4 km Sortie longue 2h30 endurance fondamentale
4 séances 7h11 - 82,1 km				
<b>Semaine</b> <b>6 / 8</b>	1h15 - 13,7 km Footing de récupération 1h15	1h45 - 20,8 km 45' en E.F. 2 x 5 000 m all. marathon (13,2 km/h), R = 800 m (4'36") 10' de récup	1h40 - 19,9 km 30' en E.F. 10x 600 m all. 10km- (2'30") 5x 600 m all. 10km+ (2'20"), R = 200 m (1'17") 15' de récup	2h15 - 24,7 km Sortie longue en endurance 70 à 75% FCM, 2h15 en terrain vallonné
4 séances 6h55 - 79,0 km				
<b>Semaine</b> <b>7 / 8</b>	1h20 - 15,8 km Footing 1h20 dont 3 x 12' à allure marathon (13,2 km/h) (récup 3' footing)	1h25 - 16,5 km 30' en E.F. 5 x 1 500 m allure semi (14,0 km/h), R = 300 m (1'56") 15' de récup	1h45 - 21,3 km 30' en E.F. 2x 30' all. marathon (13,2 km/h), R = 5'00" 10' de récup	1h30 - 17,4 km Endurance 1h30 en nature dont 3 x 10' à allure marathon (13,2 km/h)
4 séances 6h00 - 70,9 km				
<b>Semaine</b> <b>8 / 8</b>	50' - 9,1 km Footing léger 50'	48' - 9,2 km 20' en E.F. 3 x 1 000 m all. marathon (13,2 km/h), R = 400 m (2'18") 10' de récup	30' - 5,4 km Footing 30' avec 3 lignes droites de 200 m (~14,0 km/h) vers la fin	3h32 - 45,7 km Échauffement 20' footing léger <b>MARATHON</b> 13,0 km/h jusqu'au 10e (en 46'01") Puis 13,3 km/h (semi en 1h36'04") 13,2 km/h jusqu'au 35e (2h39'04") Tenir à 13,0 km/h et finir en 3h12'12"
<i>très allégée</i> + <b>MARATHON</b>				
4 séances 5h41 - 69,4 km				
<b>32 séances</b> <b>47h44 - 555,9 km</b>	<b>Totaux pour l'ensemble du plan</b>			