

Marathon 3h20 (8 semaines - 4 ou 5 séances par semaine)

p. 1 / 2	Mardi	Jeudi	Samedi	Dimanche
Semaine 1 / 8 [S03 / 2016]	19 Janvier 1h15 - 14,1 km	21 Janvier 1h28 - 17,2 km	23 Janvier 1h10 - 13,9 km	24 Janvier 1h45 - 19,3 km
40' en E.F. 20' all. marathon (12,7 km/h) 15' de récup	30' en E.F. 2x 2 000 m allure marathon (12,7 km/h) 2 000 m allure inter. (13,6 km/h) 2 000 m allure semi (14,5 km/h), R = 400 m (2'11") 15' de récup	30' en E.F. 10x 300 m all. 10km+ (1'08") 5x 300 m all. 5000m+ (1'06"), R = 100 m (33") 15' de récup	1h45 endurance en nature de 70 à 75% FCM avec côtes et descentes	
4 séances 5h37 - 64,4 km				
Semaine 2 / 8 [S04 / 2016]	26 Janvier 1h33 - 17,5 km	28 Janvier 1h25 - 17,4 km	30 Janvier 45' - 8,3 km	31 Janvier 1h25 - 17,5 km
40' en E.F. 2x 15' all. marathon (12,7 km/h), R = 3'00" 20' de récup	30' en E.F. 5x 1 000 m all. semi (4'08") 3x 1 000 m all. 10km- (3'57"), R = 200 m (1'05") 15' de récup	45' endurance	30' footing échauffement 10 KM en 40'03" 5 000 m allure semi (14,5 km/h) 5 000 m allure 10 km (15,5 km/h) 15' footing lent récupération	
4 séances 5h08 - 60,6 km				
Semaine 3 / 8 [S05 / 2016]	2 Février 1h00 - 11,0 km	4 Février 1h24 - 16,4 km	6 Février 1h00 - 11,0 km	7 Février 2h07 - 27,9 km
1h00 endurance	30' en E.F. 5 000 m all. marathon (12,7 km/h) 3 000 m allure semi (14,5 km/h), R = 400 m (2'24") 15' de récup	1h00 endurance	30' footing échauffement Semi-Marathon 14,3 km/h jusqu'au 5e (en 21'00") Puis 14,5 km/h (10e en 41'42") 14,6 km/h jusqu'au 15e (1h02'17") Tenir à 14,6 km/h et finir en 1h27'18" 10' footing très lent récupération	
4 séances 5h31 - 66,3 km				
Semaine 4 / 8 [S06 / 2016] <i>récupération</i>	9 Février 1h00 - 11,0 km	11 Février 1h20 - 15,0 km	13 Février 1h11 - 14,2 km	14 Février 2h00 - 22,0 km
1h00 endurance	45' en E.F. 20' all. marathon (12,7 km/h) 15' de récup	30' en E.F. 10 x 500 m allure semi (14,5 km/h), R = 100 m (33") 15' de récup	Sortie longue 2h00 endurance fondamentale	
4 séances 5h31 - 62,1 km				

p. 2 / 2	Mardi	Jeudi	Samedi	Dimanche
Semaine 5 / 8 [S07 / 2016]	16 Février 1h30 - 17,1 km	18 Février 1h31 - 17,8 km	20 Février 1h38 - 19,9 km	21 Février 2h30 - 27,5 km
	45' en E.F. 30' all. marathon (12,7 km/h) 15' de récup	30' en E.F. 4 000 m allure marathon (12,7 km/h) 3 000 m allure inter. (13,3 km/h) 2 000 m allure semi- (13,9 km/h), R = 400 m (2'11") 15' de récup	Yasso 800s 30' en E.F. 10 x 800 m en 3'20" R = 400 m (2'11") 15' de récup	Sortie longue 2h30 endurance fondamentale
4 séances 7h08 - 82,2 km				
Semaine 6 / 8 [S08 / 2016]	23 Février 1h15 - 13,8 km	25 Février 1h47 - 20,7 km	27 Février 1h36 - 19,8 km	28 Février 2h15 - 24,8 km
	Footing de récupération 1h15	45' en E.F. 2 x 5 000 m all. marathon (12,7 km/h), R = 800 m (4'48") 10' de récup	30' en E.F. 10x 600 m all. 10km- (2'24") 5x 600 m all. 10km+ (2'15"), R = 200 m (1'05") 15' de récup	Sortie longue en endurance 70 à 75% FCM, 2h15 en terrain vallonné
4 séances 6h53 - 79,0 km				
Semaine 7 / 8 [S09 / 2016]	1 ^{er} Mars 1h20 - 15,3 km	3 Mars 1h23 - 17,0 km	5 Mars 1h45 - 20,7 km	6 Mars 1h30 - 17,0 km
	Footing 1h20 dont 3 x 12' à allure marathon (12,7 km/h) (récup 3' footing)	30' en E.F. 5 x 1 500 m allure semi (14,5 km/h), R = 300 m (1'38") 15' de récup	30' en E.F. 2x 30' all. marathon (12,7 km/h), R = 5'00" 10' de récup	Endurance 1h30 en nature dont 3 x 10' à allure marathon (12,7 km/h)
4 séances 5h58 - 69,9 km				
Semaine 8 / 8 [S10 / 2016] <i>très allégée</i> + MARATHON	8 Mars 50' - 9,2 km	10 Mars 49' - 9,1 km	12 Mars 30' - 5,6 km	13 Mars 3h40 - 45,5 km
	Footing léger 50'	20' en E.F. 3 x 1 000 m all. marathon (12,7 km/h), R = 400 m (2'24") 10' de récup	Footing 30' avec 3 lignes droites de 200 m (~14,5 km/h) vers la fin	Échauffement 20' footing léger MARATHON 12,5 km/h jusqu'au 10e (en 47'53") Puis 12,8 km/h (semi en 1h39'58") 12,7 km/h jusqu'au 35e (2h45'32") Tenir à 12,5 km/h et finir en 3h20
4 séances 5h49 - 69,4 km				
32 séances 47h34 - 554,1 km	Totaux pour l'ensemble du plan			