

### Marathon 3h45 (8 semaines - 4 ou 5 séances par semaine)

Type your text

p. 1 / 2	Mardi	Jeudi	Samedi	Dimanche
<b>Semaine 1 / 8</b> [ 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
4 séances 5h37 - 64,4 km	40' en E.F. 20' all. marathon <b>(11,25km/h) 5m20 au kilo</b> 15' de récup	30' en E.F. 2x 2 000 m allure marathon (11,25 km/h) 2 000 m allure inter. (12,1 km/h) 2 000 m allure semi (13 km/h), R = 400 m (2'11") 15' de récup	30' en E.F. 10x 300 m all. 10km+ (1'16") 5x 300 m all. 5000m+ (1'13"), R = 100 m (33") 15' de récup	1h45 endurance en nature de 70 à 75% FCM avec côtes et descentes
<b>Semaine 2 / 8</b> [ 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
4 séances 5h08 - 60,6 km	40' en E.F. 2x 15' all. marathon (11,25 km/h), R = 3'00" 20' de récup	30' en E.F. 5x 1 000 m all. semi (4'50") 3x 1 000 m all. 10km- (4'30"), R = 200 m (1'05") 15' de récup	45' endurance	30' footing échauffement 10 KM en 47'30" 5 000 m allure semi (4,55 m/k) 5 000 m allure 10 km (4,35 m/k) 15' footing lent récupération
<b>Semaine 3 / 8</b> [ 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
4 séances 5h31 - 66,3 km	1h00 endurance	30' en E.F. 5 000 m all. marathon (11,25 km/h) 3 000 m allure semi (4,55 m/k), R = 400 m (2'24") 15' de récup	1h00 endurance	30' footing échauffement Semi-Marathon 12 km/h jusqu'au 5e (en 25'00") Puis 12,2 km/h (10e en 49'35") 12,5 km/h jusqu'au 15e <b>(1h13'35")</b> Tenir à 12,2 km/h et finir en 1h43'43" et 1h45 10' footing très lent récupération
<b>Semaine 4 / 8</b> [ 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
4 séances 5h31 - 62,1 km	1h00 endurance	45' en E.F. 20' all. marathon (11,25 km/h) 15' de récup	30' en E.F. 10 x 500 m allure semi (12,2 km/h), R = 100 m (33") 15' de récup	Sortie longue 2h00 endurance fondamentale

p. 2 / 2	Mardi	Jeudi	Samedi	Dimanche
<b>Semaine</b> <b>5 / 8</b> [ 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 (5,20 au kilo) 15' de récup	30' en E.F. 4 000 m allure marathon (5,20) au kilo <b>3 000 m allure inter. (5m10 au k)</b> <b>2 000 m allure semi- (4m55 au k)</b>	Yasso 800s 30' en E.F. 10 x 800 m en 3'45" R = 400 m (2'11") 15' de récup	Sortie longue 2h30 endurance fondamentale
4 séances 7h08 - 82,2 km		R = 400 m (2'11") 15' de récup		
<b>Semaine</b> <b>6 / 8</b> [ 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 (5,20 au kilo) R = 800 m ) 10' de récup	30' en E.F. 10x 600 m all. 10km- (2'54") 5x 600 m all. 10km+ (2'45"), R = 200 m (1'05") 15' de récup	Sortie longue en endurance 70 à 75% FCM, <b>2h30 en terrain vallonné</b>
4 séances 6h53 - 79,0 km				
<b>Semaine</b> <b>7 / 8</b> [ S09 / 2016 ]	1 <sup>er</sup> 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 (5m20 kil) (récup 3' footing)	30' en E.F. 5 x 1 500 m allure semi (4m55 au kilo) R = 300 m (1'45) 15' de récup	30' en E.F. 2x 30' all. marathon (5m20 au kilo), R = 5'00" 10' de récup	Endurance 1h30 en nature dont 3 x 10' à allure marathon (5m20 km/h)
4 séances 5h58 - 69,9 km				
<b>Semaine</b> <b>8 / 8</b> [ S10 / 2016 ]  <i>très allégée</i> + <b>MARATHON</b>	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 (11,2 km/h), R = 400 m (2'24") 10' de récup	Footing 30' avec 3 lignes droites de 200 m	Échauffement 20' footing léger  <b>MARATHON</b> 11,1 km/h jusqu'au 10e (en 54'03") Puis 11,3 km/h (semi en 1h'53m28s") 11,2 km/h jusqu'au 35e (3h08") Tenir à 11,2km/h et finir en 3h45
4 séances 5h49 - 69,4 km				
<b>32 séances</b> <b>47h34 - 554,1 km</b>	<b>Totaux pour l'ensemble du plan</b>			