

PLAN MARATHON 3H45
Objectif 3h45' soit 5'20/km ou 11,25 km/h

Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4 Relâchement
<p>Lundi Footing 1h cool</p> <p>Mardi VMA 20'échauffement + 10x400m en 1'35 R=1'30 + 10' retour au calme</p> <p>Jeudi 25'échauffement + 6x1000m 4'28/km R= 2'trot + 15' retour au calme</p> <p>Dimanche sortie longue (1h30) 30min'échauffement puis 3x10' allure marathon (5'13) R=5' + 15'retour au calme</p>	<p>Lundi Footing 1h cool</p> <p>Mardi VMA 20'échauffement + 10x500m à 2'06 R=1'20 + 10' retour au calme</p> <p>Jeudi Seuil 25'échauffement + 4x2000m en 4'35/km R= 3'30 trot + 15' retour au calme</p> <p>Dimanche sortie longue (1h30) 20'échauffement puis 2x20' allure marathon + (5') R=5' + 20'retour au calme</p>	<p>Lundi Footing 1h cool</p> <p>Mardi VMA 20'échauffement + 10x300m à 1'07 R=1' + 10' retour au calme</p> <p>Jeudi VMA 25'échauffement + 3x3000m 4'45/km R= 3'30 trot + 15' retour au calme</p> <p>Dimanche semi marathon en 1h45 ou sortie longue 25'échauffement puis 3x20' allure marathon + R=5' + 15'retour au calme</p>	<p>Mardi Footing 1h cool</p> <p>Jeudi footing 1h + 10x1'vite/1'lent</p> <p>Dimanche sortie longue (2h) dont 30' allure marathon</p>
Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
<p>Lundi Footing 1h cool</p> <p>Mardi 20'échauffement + 2x5000m allure marathon r=5 + 15' retour au calme</p> <p>Jeudi VMA 20'échauffement + 9x800m en 3'45 R=2m + 10' retour au calme</p> <p>Dimanche sortie longue (2h15) endurance fondamentale légèrement en dessous ton allure marathon 11km/h</p>	<p>Lundi Footing 1h cool</p> <p>Mardi Seuil 20'échauffement + 2x4000m allure marathon r=5 + 15 retour au calme</p> <p>Jeudi VMA 20'échauffement + 10x800m en 3'45 R=2m + 15' retour au calme</p> <p>Dimanche sortie longue (2h15) endurance fondamentale légèrement en dessous ton allure marathon 11km/h</p>	<p>Mardi 20'échauffement + 2x5000m allure marathon r=5 + 15' retour au calme</p> <p>Jeudi Footing 1h cool</p> <p>Dimanche sortie (1h15) 20'échauffement puis 2x10' allure marathon R=3' + 20'retour au calme</p>	<p>Mardi 45 min cool</p> <p>Jeudi 30 min cool</p> <p>Dimanche Marathon 5'20/km</p>