

PLAN MARATHON

3H15

Plan basé sur 8 semaines, à raison de 4 sorties par semaine, objectif 03h15

	Semaine 01	Semaine 02	Semaine 03	Semaine 04	Semaine 05	Semaine 06	Semaine 07	Semaine 08
Mardi	Endurance 1h20 avec côtes	Endurance 1h10 avec côtes	Endurance 1h30 côtes	Endurance 1h15	Footing 1h00	Endurance 1h15	Footing 1h00	Footing 50'
Jeudi	20mn footing puis 3x2000 en 9'00 (R2) – Puis 20mn footing	20mn footing puis 3000, 2000, 1000 en 13'30, 9'00, 4'30 (R2) – Puis 20mn footing	20mn footing puis 5000, 3000, en 22'30, 13'30 (R2) – Puis 20mn footing	20mn footing puis 4x1000 en 4'20 (R3) – Puis 20mn footing	20mn footing puis 6x1000 en 4'20 (R3) – Puis 20mn footing	20mn footing puis 4x2000 en 9'10 (R3) – Puis 20mn footing	20mn footing puis 3x3000 en 13'30, 13'20, 13'10 (R3) – Puis 20mn footing	Footing 40'
Samedi	1h15 fartleck	1h00 footing	1h15 endurance avec 10 côtes longues	1h00 footing	1h30 endurance avec 10 côtes longues	Endurance 1h30	20mn footing puis 8x500 en 2'15 (R2) – Puis 20mn footing	
Dimanche	Endurance 1h40	Endurance 1h20 (ou compétition 10 à 15 km)	Endurance 1h30	Endurance 1h35 ou compétition SEMI-MARATHON	Endurance 2h00	Endurance 2h15	Endurance 1h30	MARATHON

