

## Objectif Marathon : 3h soit 4'15'' au km

Entraînement Jour/semaine	Semaine 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mardi	1h 70.80% FC	1h 70.80% FC	1h 70.80% FC	1h 70.80% FC	1h 70.80% FC	1h 70.80% FC	45' 70.80% FC	45' 70.80% FC	45' 70.80% FC	40' 65.70%FC
Mercredi	<b>Séance VMA</b> Après 20' à 65%FC. faire <b>2x10 X 30'' vite</b> .30'' lent Entre série 2' lent 95% FC Terminé par 10' lent	<b>VMA</b> Après 20' à 65% + <b>10X1' vite / 1'lent</b> 95% FC Terminé par 10' lent	<b>VMA</b> Après 20' à 65% <b>8x2' (95%FC)</b> Recup 1' lent Terminé par 10' lent	<b>VMA</b> Après 20' à 65% <b>6X2'</b> ou <b>6X600 m 2'7''</b> Récup 1' lent Terminé par 10' lent	<b>VMA</b> Après 20' à 65% <b>8X3'</b> Ou <b>8x800m 2'53''</b> R : 1'30'' 90.95% Terminé par 10' lent	repos	<b>VMA</b> Après 30' à 65% <b>8x4' r 2'</b> Ou <b>8x1000m 3'43''</b> R 2' 90.95% Terminé par 10' lent	<b>VMA</b> Après 30' à 65% <b>10x3' r 2'</b> Ou <b>10x800m 2'53'''</b> R 2' 90.95% Terminé par 10' lent	<b>Seuil</b> Après 30' + <b>2x10' 85%FC</b> ou <b>2 X 2km</b> Récup 3' lent Terminé par 10' lent	Après 30' à 65% FC faire <b>3 X 3'</b> à 85% Récup 2' lent entre. Terminé par 5' très lent
Jeudi	45' 70.80% FC	50'/1h 70.80% FC	1h/1h10' 70.80% FC	repos	1h20' 70.80% FC	1h20' 70.80% FC	1h30' 70.80% FC	1h30' 70.80% FC	40' à 65.70%fc	repos
Samedi	<b>Seuil</b> Après 20' à 65% FC + <b>4x4' 90% FC</b> Récup 2' lent Terminé par 10' lent	<b>Seuil</b> Après 20' + <b>3x6' 90% FC</b> Récup 2' lent Terminé par 10' lent	<b>Seuil</b> Après 30' + <b>2x10' 85%FC</b> ou <b>2 X 2km</b> Récup 3' lent Terminé par 10' lent	45' 70.80% FC	<b>Seuil</b> Après 30' + <b>3x8' 85.88% FC</b> ou <b>3 x 2 km</b> Récup 2' lent Terminé par 10' lent	45' 65.70% FC	<b>Seuil</b> Après 30' + <b>2x15' 85%FC</b> ou <b>2 x 3km</b> Récup 3' lent Terminé par 10' lent	<b>Seuil</b> 40' + <b>25' 85% FC</b> Ou 6 km Terminé par 10' lent	<b>VMA</b> Après 20' à 65% <b>6X2' 95%fc</b> ou <b>6X600 m 2'7''</b> Récup 1' lent Terminé par 10' lent	30' lent 65% max
Dimanche	1h30' 75 % FC	1h45 75 % FC	1h45' 75 % FC	Après 20' à 65% FC - Test sur <b>10 km</b> vite ou <b>compét</b> 10 km 85.90%	2h Avec 20' à 80/85%FC	Compét <b>semi-marathon</b> 85.90% ou 30' à 75.80% + 30' à 80.85%	2h15'	2h15'à 2h30 A 75 % FC Avec 30' à 80/85%FC	1h15' 75%	<b>Marathon</b> A 80/85 % FC