

## Objectif Marathon : 3h30' soit 5' au km

Entraînement Jour/semaine	Semaine 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mardi	<b>Séance VMA</b> Après 20' à 65%FC. faire <b>2x8X 30'' vite</b> .30'' lent 95% FC Terminé par 10' lent	<b>VMA</b> Après 20' à 65% + <b>10X1' vite /</b> 1'lent 95% FC Terminé par 10' lent	<b>VMA</b> Après 20' à 65% <b>8x2'</b> (95%FC) Recup 1' lent Terminé par 10' lent	<b>VMA</b> Après 20' à 65% <b>8X3'</b> Ou <b>8x800m</b> R : 1'30'' 90.95% Terminé par 10' lent	<b>VMA</b> Après 30' à 65% <b>6x4' r 2'</b> Ou <b>6x1000m</b> R 2' 90.95% Terminé par 10' lent	45' 65.70% FC	45' 65.70% FC	1h à 70/80 % FC	1h à 70/80 % FC	Après 30' à 65% FC faire <b>3 X 3'</b> à 85% Récup 2' lent entre. Terminé par 5' très lent
Jeudi	1h 70.80% FC	1h 70.80% FC	1h10' 70.80% FC	1h 10' 70.80% FC	1h20' 70.80% FC	repos	<b>Seuil</b> 30' + <b>3x10'</b> 85% FC Terminé par 10' lent	<b>Seuil</b> 30' + <b>2x15'</b> 85% FC Terminé par 10' lent	<b>Seuil</b> 30' + <b>2x10'</b> 85% FC Terminé par 10' lent	repos
Samedi	<b>Seuil</b> Après 20' à 65% FC + <b>3x4'</b> 90% FC Récup 2' lent Terminé par 10' lent	<b>Seuil</b> Après 20' + <b>3x6'</b> 90% FC Récup 2' lent Terminé par 10' lent	<b>Seuil</b> Après 30' <b>2 x 8'</b> 90% FC Récup 3' lent Terminé par 10' lent	<b>Seuil</b> Après 30' + <b>2x10'</b> 85%FC ou <b>2 X 2km</b> Récup 3' lent Terminé par 10' lent	<b>Seuil</b> Après 30' + <b>2x15'</b> 85%FC ou <b>2 x 3km</b> Récup 3' lent Terminé par 10' lent	45' 65.80% FC	1h à 70/80 % FC	1h à 70/80 % FC	1h à 70/80 % FC	30' lent 65% max
Dimanche	<b>1h20'</b> 75 % FC	<b>1h30</b> 75 % FC	<b>1h45'</b> 75 % FC	<b>1h45'</b> avec 15' à 80/85%FC	<b>2h</b> Avec 20' à 80/85%FC	Après 20' à 65% FC - Test sur <b>10 km</b> vite ou <b>compét</b> 10 km ou semi-marathon 80/85% FC	<b>2h15'</b>	<b>2h15'/2h30</b> A 75 % FC Avec 30' à 80/85%FC	<b>1h15'</b>	<b>Marathon</b> A 80/85 % FC