

## Objectif Marathon : 3h45' soit 11km/h ou 5'27'' au km

Entraînement Jour/semaine	Semaine 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mardi	<b>Séance VMA</b> Après 30' lent <b>2x10X 30''</b> vite .30'' lent et 3' entre série 95% FC Terminé par 10' lent	<b>VMA</b> Après 20' lent <b>10X1' vite /</b> 1'lent 95% FC Terminé par 10' lent	<b>VMA</b> Après 20' lent <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> Récup 2' lent entre. Terminé par 5' très lent
Jeudi	1h endurance 70.80% FC	1h endurance	1h10' endurance	1h 10' endurance	1h20' endurance	repos	<b>Seuil</b> 30' + <b>3x10'</b> recup 3' lent Terminé par 10' lent	<b>Seuil</b> 30' + <b>2x15'</b> récup 3' lent Terminé par 10' lent	<b>Seuil</b> 30' + <b>20'-12'-8'</b> Récup 3' lent 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 endurance	30' lent + régime glucidique
Dimanche	<b>1h20'</b> Longue sortie 75 % FC	<b>1h30</b> Longue sortie	<b>1h45'</b> Longue sortie	<b>1h45'</b> avec 15' + vite à 80/85%FC	<b>2h</b> Avec 20' + vite à 80/85%FC	Après 20' - Test sur <b>10</b> <b>km vite</b> ou <b>compét 10</b> km ou semi- marathon	<b>2h15'</b>  <b>Essai des</b> <b>gels</b>	<b>2h15'/2h30</b> A 75 % FC Avec 30' à 80/85%FC	<b>1h15'</b>	<b>Marathon</b>  A 80/85 % FC