

Objectif Marathon : 4h soit 5'40'' au km

Entraînement Jour/semaine	Semaine 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mardi	Séance VMA Après 20' à 65%FC. faire 10X 30'' vite récup.30'' lent 95% FC Terminé par 10' lent	VMA Après 20' à 65% + 8X1' vite / récup 1'lent 95% FC Terminé par 10' lent	VMA Après 20' à 65% 6x2' (95%FC) Récup 1' lent Terminé par 10' lent	VMA Après 20' à 65% 5X3' Ou 5x600m Récup 2' 90.95% Terminé par 10' lent	VMA Après 30' à 65% 6x4' r 2' Ou 6x800m R 2' 90.95% Terminé par 10' lent	45' 65.70% FC	45' 65.70% FC	45' à 70/80 % FC	45' à 70/80 % FC	Après 30' à 65% FC faire 2 X 3' à 85% Récup 2' lent entre. Terminé par 5' très lent
Jeudi	1h 70.80% FC	1h 70.80% FC	1h 70.80% FC	1h 70.80% FC	1h15' 70.80% FC	repos	Seuil 30' + 3x6' 85% FC Terminé par 10' lent	Seuil 30' + 3x7' 85% FC Terminé par 10' lent	Seuil 30' + 2x8' ou 2X2km 10'45'' - 85% FC Terminé par 10' lent	repos
Samedi	Seuil Après 20' à 65% FC + 3x4' 90% FC Récup 2' lent Terminé par 10' lent	Seuil Après 20' + 3X5' 90% FC Récup 2' lent Terminé par 10' lent	Seuil Après 30' 10' à 85 % FC ou 2km 10'45'' Terminé par 15' lent	Seuil Après 30' + 15' 85%FC ou 3 km en 15'10'' Récup 3' lent Terminé par 10' lent	Seuil Après 30' + 20' 85%FC ou 4 km Récup 3' lent Terminé par 10' lent	45' 65.80% FC	1h 15 à 70/80 % FC	1h 15' à 70/80 % FC	45' à 70/80 % FC	20' lent 65% max
Dimanche	1h20' 75 % FC	1h30 75 % FC	1h45' 75 % FC	1h45'	2h	Après 20' à 65% FC - Test sur 10 km vite ou compét 10 km ou semi-marathon 80/85% FC	2h15'	2h15'/2h30 A 75 % FC Avec 30' à 80/85%FC	1h15'	Marathon A 80/85 % FC