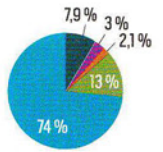


PLAN MARATHON > 3 H 45

D'ENTRAÎNEMENT MOYENNE HEBDO > 4 H 10



SEMAINE	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEND.	SAM.	DIM.
1 4 h 25		● 50 min 20 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM 10x 100 m en côte en sprint (récupération = descente) 5 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM 1000 m en 4 min 30 10 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM		● 1 h 05 20 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM 5x 1000 m en 4 min 28 (récupération = 3 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM) 10 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM	● 1 h 55 min à 65-70 % de VMA ou 70-75 % de FCM 5 lignes droites de 50 m (retour course lente)		● ● 1 h 30 Sortie longue spécifique 1 h 30 à 65-70 % de VMA ou 70-75 % de FCM dont 2x 4000 m entre 21 min et 21 min 15 (récupération = 1 km à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM)
2 5 h 03		● 1 h 20 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM 5 lignes droites de 50 m (retour course lente) 9x 400 m en 1 min 30 (récup. = 1 min 30 à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM) 10 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM		● 1 h 18 20 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM 8x 800 m en 3 min 45 (récupération = 2 min 30 à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM) 10 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM		● 1 h 45 Sortie longue 1 h 45 à 65-70 % de VMA ou 70-75 % de FCM	● 1 h 55 min à 65-70 % de VMA ou 70-75 % de FCM 5 lignes droites de 50 m (retour course lente)
3 5 h 09		● 52 min 20 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM 12x 100 m en côte en sprint (récupération = descente) 5 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM 1000 m en 4 min 30 10 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM		● 1 h 10 20 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM 8x 600 m en 2 min 32 (récupération = 400 m à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM) 10 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM	● 55 min 50 min à 65-70 % de VMA ou 70-75 % de FCM 5 lignes droites de 50 m (retour course lente)		● ● 2 h 12 Sortie longue spécifique 20 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM semi-marathon en 1 h 52
4 2 h 40				● 35 min 30 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM 5 lignes droites de 50 m (retour course lente)		● 50 min 50 min à 65-70 % de VMA ou 70-75 % de FCM (optionnel)	● 1 h 15 1 h 15 à 65-70 % de VMA ou 70-75 % de FCM
5 5 h 49		● 55 min 20 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM 15x 100 m en côte en sprint (récupération = descente) 5 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM 1000 m en 4 min 30 10 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM		● 1 h 24 20 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM 9x 800 m en 3 min 45 (récupération = 2 min 30 à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM) 10 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM		● ● 2 h 30 Sortie longue spécifique 2 h 30 à 65-70 % de VMA ou 70-75 % de FCM dont 3x 3000 m entre 15 min 45 et 16 min (récupération = 1 km à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM)	● 1 h 1 heure à 65-70 % de VMA ou 70-75 % de FCM
6 5 h 13		● 1 h 08 45 min à 65-70 % de VMA ou 70-75 % de FCM 5x 1 min 30 à 100 % de VMA ou 95-97 % de FCM (récupération = 1 min 30 à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM) 10 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM		● 1 h 20 20 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM 10x 600 m en 2 min 32 (récupération = 400 m à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM) 10 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM		● ● 1 h 45 Sortie longue spécifique 1 h 45 à 65-70 % de VMA ou 70-75 % de FCM dont 2x 5000 m entre 26 min 15 et 26 min 35 (récupération = 1 km à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM)	● 1 h 1 heure à 65-70 % de VMA ou 70-75 % de FCM
7 3 h 35		● 50 min 30 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM 5x 1 min vite/1 min lent 10 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM		● 1 h 30 20 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM 10x 800 m en 3 min 45 (récupération = 2 min 30 à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM) 10 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM			● 1 h 15 1 h 15 à 65-70 % de VMA ou 70-75 % de FCM
8 1 h 15 + course		● 40 min 40 min à 65-70 % de VMA ou 70-75 % de FCM		● 35 min 30 min à 60-65 % de VMA ou 65-70 % de FCM 5 lignes droites de 50 m (retour course lente)			Marathon en 3 h 45

MARATHON > 3 H 45