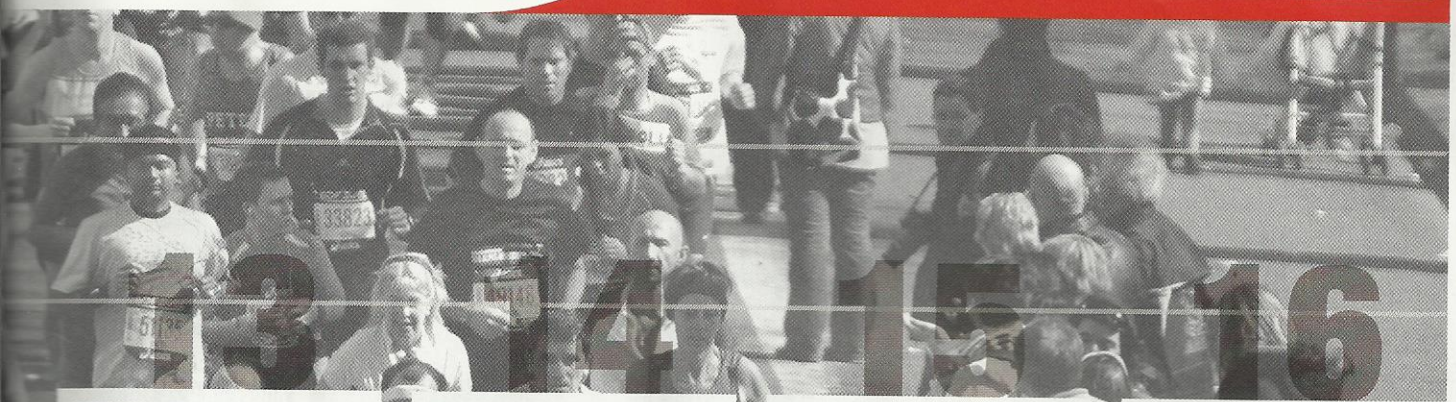
SEMAINES

OBJECTIF : 2H40 À 3H45



SEMAINE 13

LUNDI
› Idem semaine 2.

MARDI
› 3 km en échauffement. Sur bitume ou gazon : 5 x 6 mn d'effort, 2 mn de foulées récupératrices entre deux. 3 km délassement.

MERCREDI
› 16 à 19 km de course tonique/sans forcer.
› Renforcement musculaire.

JEUDI
› 2,5 km en échauffement. 16 km de course à allure soutenue. 2,5 km délassement.

VENDREDI
› Repos.
› Musculation.

SAMEDI
› 3 km en échauffement. 40 mn de montées, redescendre en petites foulées pour récupérer. 1,5 km délassement.

DIMANCHE
› 29 à 32 km de course, hors piste si possible. S'exercer à boire et à manger en courant.

SEMAINE 14

LUNDI
› 50 mn de course tonique/sans forcer, avec exos du haut du corps. Poids : renforcement musculaire léger.

MARDI
› 3 km en échauffement. Soit sur piste, 6 à 8 x 1 000 m, avec 200 m de foulées récupératrices. Soit sur bitume/gazon : 8 x 3 mn 30 d'effort, avec 1 mn 30 de foulées récupératrices.

MERCREDI
› 15 km de course tonique/sans forcer.
› Musculation du haut du corps.

JEUDI
› 2,5 km en échauffement. 11 km de course à allure soutenue. 2,5 km délassement.

VENDREDI
› Repos.
› Musculation.

SAMEDI
› 2,5 km en échauffement, 40 à 45 mn de fartlek, 2,5 km délassement.

DIMANCHE
› 24 km de course, hors piste si possible. S'exercer à boire et à manger en courant.

SEMAINE 15

LUNDI
› 40 mn de course tonique. Exercices du haut du corps.

MARDI
› 3 km en échauffement. Sur bitume : 5 x 4 à 5 mn d'effort. 2 mn de foulées récupératrices entre deux (tester chaussures et matériel pour le jour de la compétition).
› 1,5 km délassement.

MERCREDI
› 11 km de course tonique/sans forcer.
› Musculation du haut du corps.

JEUDI
› 2,5 km en échauffement. 8 km de course à allure soutenue (à vitesse contrôlée, en vous concentrant sur vos mouvements). 2,5 km délassement.

VENDREDI
› Repos.
› Musculation.

SAMEDI
› 3 km en échauffement, 35 mn de fartlek,
› 1,5 km délassement.

DIMANCHE
› 16 km (20 km maxi) de course, hors piste si possible. S'exercer à boire et à manger en courant.

SEMAINE 16

LUNDI
› Repos.
› Séance douce d'exos du haut du corps.

MARDI
› 10 km de course sans forcer.
› 4 x 100 m de sprint.

MERCREDI
› 8 km de course sans forcer.
4 x 100 m de sprint.

JEUDI
› 5 km de jogging. Option : intervertir avec la journée de repos du vendredi.

VENDREDI
› Repos.
› Musculation.

SAMEDI
› Repos.

DIMANCHE
› Jour du marathon.

DIMANCHE : COURSE
› Vitesse moyenne :
› Temps :

MA SEMAINE
Nb de séances:
Durée:
Kilomètres:

MA SEMAINE
Nb de séances:
Durée:
Kilomètres:

MA SEMAINE
Nb de séances:
Durée:
Kilomètres:

MA SEMAINE
Nb de séances:
Durée:
Kilomètres: