

PLAN MARATHON

4H00

Plan basé sur 8 semaines, à raison de 3 sorties par semaine, objectif 04h00

	Semaine 01	Semaine 02	Semaine 03	Semaine 04	Semaine 05	Semaine 06	Semaine 07	Semaine 08
Mardi	Endurance 1h00 avec côtes	Endurance 1h00 avec côtes	Endurance 1h15	Endurance 1h00	Footing 1h00	Endurance 1h15	Footing 1h00	Footing 40'
Jeudi	Endurance 1h10 dont 3x1000m en 5mn (R3)	20mn footing puis 3000, 2000, 1000 en 16'00, 10'40, 5'20 (R2) – Puis 20mn footing	20mn footing puis 5000, 3000, en 26'40, 16'00, (R2) – Puis 20mn footing	20mn footing puis 4x1000 en 5'15 (R3) – Puis 20mn footing	20mn footing puis 6x1000 en 5'20 (R3) – Puis 20mn footing	20mn footing puis 4x2000 en 10'40 (R3) – Puis 20mn footing	20mn footing puis 3x3000 en 16'30, 16'00, 15'30 (R3) – Puis 20mn footing	Footing 30'
Dimanche	Endurance 1h15 ou compétition sur 10km	Endurance 1h10	Endurance 1h20	Endurance 1h45 ou compétition SEMI-MARATHON	Endurance 1h30	Endurance 1h30	Endurance 1h10	MARATHON