

# PLAN MARATHON

## 3H45

Plan basé sur 8 semaines, à raison de 3 à 4 sorties par semaine, objectif 03h45

	Semaine 01	Semaine 02	Semaine 03	Semaine 04	Semaine 05	Semaine 06	Semaine 07	Semaine 08
<b>Mardi</b>	Endurance 1h10 avec côtes	Endurance 1h00 avec côtes	Endurance 1h15 côtes	Endurance 1h00	Footing 1h00	Endurance 1h15	Footing 1h00	Footing 50'
<b>Jedi</b>	20mn footing puis 3x2000 en 9'40 (R2) – Puis 20mn footing	20mn footing puis 3000, 2000, 1000 en 14'50, 9'40, 4'40 (R2) – Puis 20mn footing	20mn footing puis 5000, 3000, en 24'50, 14'50, 4'40 (R2) – Puis 20mn footing	20mn footing puis 4x1000 en 4'40 (R3) – Puis 20mn footing	20mn footing puis 6x1000 en 4'40 (R3) – Puis 20mn footing	20mn footing puis 4x2000 en 9'50 (R3) – Puis 20mn footing	20mn footing puis 3x3000 en 15'10, 15'00, 14'40 (R3) – Puis 20mn footing	Footing 40'
<b>Samedi</b>	1h10 fartleck	1h00 footing	1h15 endurance avec 10 côtes longues	1h00 footing	1h30 endurance	Endurance 1h10	20mn footing puis 8x500 en 2'25 (R2) – Puis 20mn footing	
<b>Dimanche</b>	Endurance 1h40	Endurance 1h20 (ou compéition 10 à 15 km)	Endurance 1h30	Endurance 1h45 ou compétition SEMI-MARATHON	Endurance 2h00	Endurance 2h30	Endurance 1h30	<b>MARATHON</b>