

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 11 <u>marathon (Lundi 10/03 au Dim 16/03/2025)</u>				
➤ Lundi : Footing 45' à 70% de VMA				X
➤ Mardi : footing 30'+ 4 à 6x 500 m à 95% de VMA r : 100 m puis 4 à 6x 200 m à 100% de VMA r : 100 m +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ Mercredi : Footing 1h15' à 65% de VMA (récupération)			X	X
➤ Jeudi : footing 30'+ 2x4000 m à 80% de VMA (allure marathon) R : 200 m +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ Samedi : footing 30+ 5 lignes droites		X	X	X
➤ Dimanche : Footing 2h20' avec 25' à 65% de la VMA puis 11 km allure course (marathon) puis 10 km allure semi-marathon + 10' récup à 65/70% de la VMA	X	X	X	X
OU SEMI-MARATHON DE LA BRIERE				
Pour ceux qui font le semi de la Brière en préparation c'est exactement le même entraînement.				
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				