

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 14 marathon de Paris (Lundi 31/03 au Dim 06/04/2025)				
➤ <u>Lundi</u> : Footing				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+ 6 à 10x 500 de 90% à 95% de VMA r : 100 m+10'recup +étirements			X	X
➤ <u>Mardi ou Mercredi</u> : Footing 40' à 65% de VMA (récupération) ou repos	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 30'+ 2 ou 3 x3000 m à 80% de VMA R : 200 m +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Samedi</u> : Footing 50' à 1h00 à 65% de VMA+10 accélérations de 20'' r : 40''+ étirements		X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h15' de 70 à 75% de VMA+ étirements	X	X	X	X
Attention vous rentrez dans les deux dernières semaines avant le marathon. Elles sont cruciales dans votre préparation. On commence à réduire le kilométrage tout en gardant les intensités.				
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				