

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
--------------------	---	---	---	---

S 08 marathon (Lundi 16/02 au Dim 22/02/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : Repos ou footing 1h05' à 75% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+ footing 30'+4 à 6x (200-400-600) à 100%, 95% et à 90% de la VMA r : 100 m r : 150 m R : 200 m+10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi ou Jeudi</u> : Footing 1h10' à 65% de VMA (récupération)	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 25'+6 à 10 x 800 m de 80 à 85% de VMA R : 200 m +10'recup +étirements			X	X
➤ <u>Samedi</u> : 25' footing+ 3000/4000/3000 m allure ciblée pour le marathon (autour de 80% de VMA) récup : 2' +10' récup + étirements	X	X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 2h00' avec 45' à 65%, 05' à 70%, 25' à 75% de la VMA et 35' allure marathon + 10' récup à 65/70% de la VMA		X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				