

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 10 marathon (Lundi 02/03 au Dim 08/03/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : Footing 1h05' à 70% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+ 14 à 18x 300 de 90 à 100% de VMA r : 100 m+10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi ou Jeudi</u> : Footing 1h15' à 65% de VMA (récupération)	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 30'+ 5 à 8x1000 m de 85 à 90% de VMA R : 200 m +10'recup +étirements			X	X
➤ <u>Samedi</u> : 25' footing+ 8000/5000 m allure ciblée pour le marathon (autour de 80% de VMA) recup : 2' +10' recup + étirements	X	X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 2h20' avec 1h00' à 65%, 05' à 70%, 30' à 75% de la VMA et 35' allure marathon + 10' recup à 65/70% de la VMA		X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				