

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

S 13 marathon (Lundi 23/03 au Dim 29/03/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : Footing 1h00' à 65% de VMA (récupération) +étirements				X
➤ <u>Mardi</u> : Footing 30' + 12 à 15x300 m de 90 à 100% de VMA R : 100 m +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi</u> : Footing 50' à 75% VMA (récupération)			X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 30'+ 2x2000 m à 85% puis 1x1000 à 90% de VMA R : 200 m +10'recup +étirements		X	X	X
➤ <u>Samedi</u> : 25' footing+ 3x5000 m allure ciblée pour le marathon (autour de 80% de VMA) récup : 2' +10' récup + étirements	X	X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 2h10' avec 1h00' à 65%, 10' à 70%, 20' à 75% de la VMA et 25' allure marathon + 15' récup à 65/70% de la VMA	X	X	X	X
<u>BONNE SEMAINE</u>				