

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 39 <u>marathon (Lundi 21/09 au Dim 27/09/2026)</u> ➤ <u>Lundi</u> : Footing 1h05' à 70% de VMA ➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+ 8 à 12x 500 de 90 à 100% de VMA r : 100 m+10'recup +étirements Test VMA pour ceux qui le souhaitent. Ne soyez pas en retard ➤ <u>Mercredi ou Jeudi</u> : Footing 1h15' à 65% de VMA (récupération) ➤ <u>Jeudi</u> : footing 30'+ 4 ou 5x1500 m de 85 à 90% de VMA R : 300 m +10'recup +étirements ➤ <u>Samedi</u> : 25' footing+ 8000/5000 m allure ciblée pour le marathon (autour de 80% de VMA) récup : 2' +10' récup + étirements ➤ <u>Dimanche</u> : Footing 2h20' avec 1h00' à 65%, 05' à 70%, 30' à 75% de la VMA et 35' allure marathon + 10' récup à 65/70% de la VMA <u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				X
	X	X	X	X
	X	X	X	X
			X	X
	X	X	X	X
		X	X	X