

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 40 marathon (Lundi 28/09 au Dim 04/10/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : Footing 45' à 70% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+4 à 6x400 m à 95% de VMA r : 100 m puis 4 à 6x300 m à 100% de VMA r : 100 m puis 4 à 6x200 à 105% 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'+ 2x4000 m à 80% de VMA (allure marathon) R : 200 m +10'recup +étirements			X	X
➤ <u>Samedi</u> : footing 40'+ 5 lignes droites		X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 2h20' avec 25' à 65% de la VMA puis 11 km allure course (marathon) puis 10 km allure semi-marathon + 10' récup à 65/70% de la VMA	X	X	X	X
Pour ceux qui font un semi de préparation (Rennes ou autres, il faut le courir sur le même modèle)				
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				