

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 41 <u>marathon (Lundi 05/10 au Dim 11/10/2026)</u>				
➤ <u>Lundi</u> : Footing 1h15' à 65% de VMA (récupération) +étirements				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 25'+ 6 à 8x1000 m à 85 puis90% de VMA R : 200 m +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi ou jeudi</u> : Footing 1h10' à 70% VMA (récupération)	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : Footing 30' + de 15 à 20x400 m de 95 à 100% de VMA r : 100 m + 10'recup +étirements			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 2h00' avec 1h00' à 65%, 20' à 75% de la VMA et 30' allure marathon + 10' récup à 65/70% de la VMA		X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				