

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 42 marathon (Lundi 12/10 au Dim 18/10/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : Footing 1h15' à 65% de VMA (récupération) +étirements				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+12 à 15x300 m de 90 à 95 % de VMA R : 100 m +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi ou jeudi</u> : Footing 1h20' à 70% VMA (récupération)	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 25'+8 à 10 x 800 m de 85 à 95% de VMA R : 150 m +10'recup +étirements			X	X
➤ <u>Samedi</u> : 25' footing+ 6000/5000/4000 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%, 20' à 75% de la VMA et 25' allure marathon + 25' récup à 65/70% de la VMA		X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				