

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 42 marathon J-15 (Lundi 12/10 au Dim 18/10/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : Repos				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30' + 10 à 12x 300 de 90% à 95% de VMA r : 100 m + 10' recup + étirements (pas de 100%)			X	X
➤ <u>Mercredi</u> : Footing 40' à 65% de VMA (récupération) ou repos	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 30' + 2 ou 3 x 3000 m à 80% de VMA R : 300 m + 10' recup + étirements	X	X	X	X
➤ <u>Samedi</u> : Footing 50' + 10 accélérations de 20'' r : 40'' + étirements		X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h15' à 70/75% de VMA	X	X	X	X
Attention vous rentrez dans les deux dernières semaines avant le marathon. Elles sont cruciales dans votre préparation. On commence à réduire le kilométrage tout en gardant les intensités.				
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				