

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 43 marathon (Lundi 19/10 au Dim 25/10/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : Footing 1h15' à 65% de VMA (récupération) +étirements				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+12 à 15x200 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'+2 à 4 x 1500 m de 85 à 90% de VMA R : 300 m +10'recup +étirements			X	X
➤ <u>Samedi</u> : 25' footing+ 5000/4000/3000 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 20' allure marathon + 20' récup à 65/70% de la VMA		X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				