

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 43 marathon J-7 (Lundi 19/10 au Dim 25/10/2026) Semaine type pour tous les marathons ➤ <u>Lundi</u> : Repos ➤ <u>Mardi</u> : footing 30' + 2x1000 m à 80% de VMA (rythme marathon) r : 200 m+15' recup +étirements ou footing 45' à 65% de VMA + étirements ➤ <u>Mercredi</u> : repos ➤ <u>Jeudi</u> : Footing 45' à 70% de VMA +étirements ➤ <u>Samedi</u> : Footing 30' + 5 accélérations de 25'' (lignes droites)+ étirements ➤ <u>Dimanche</u> : Echauffement 25' + MARATHON Ça y est on y est à votre objectif. Cette semaine est primordiale en terme de nutrition hydratation et régénération. Faites-vous plaisir sur l'ensemble de la course. Vous avez fait une super préparation. Vous êtes donc toutes et tous prêts à vous confronter au marathon. Il est temps d'y aller. Bonne course <u>BONNE SEMAINE A TOUTES ET A TOUS</u>				
				X
	X	X	X	X
			X	X
	X	X	X	X
		X	X	X
	X	X	X	X