NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 45 marathon J-7 **(Lundi 02/11 au Dim 08/11/2026)** Semaine type pour tous les marathons				
➢ **Lundi** : Repos				X
➢ **Mardi** : footing 30'+ 2x1000 m à 80% de VMA (rythme marathon) r : 200 m+15'recup +étirements ou footing 45' à 65% de VMA + étirements	X	X	X	X
➢ **Mercredi** : repos			X	X
➢ **Jeudi** : Footing 45' à 70% de VMA +étirements	X	X	X	X
➢ **Samedi** : Footing 30' + 5 accélérations de 25'' (lignes droites)+ étirements		X	X	X
➢ **Dimanche**: Echauffement 25' +MARATHON	X	X	X	X
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				
BONNE SEMAINE A TOUTES ET A TOUS				