

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 12 marathon (Lundi 16/03 au Dim 22/03/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : Footing 0h45' à 65% de VMA (récupération) +étirements				X
➤ <u>Mardi</u> : Footing 1h15' à 65% de VMA (récupération) +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi</u> : Footing 1h00' à 75% VMA (récupération)			X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 30'+ 5x1000 m à 85% puis 90% de VMA R : 200 m +10'recup +étirements		X	X	X
➤ <u>Samedi</u> : 25' footing+ 6000/7000 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 30' allure marathon + 10' récup à 65/70% de la VMA	X	X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				