

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 38 marathon (Lundi 14/09 au Dim 20/09/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : Repos ou footing 55' à 70% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30' + 12 à 18x 300 de 95 à 100% de VMA r : 100 m+10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi ou Jeudi</u> : Footing 1h10' à 65% de VMA (récupération)	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 25'+ 2 à 4x2000 m de 80 à 85% de VMA R : 200 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 2h10' avec 55' à 65%, 05' à 70%, 25' à 75% de la VMA et 35' allure marathon + 10' récup à 65/70% de la VMA		X	X	X
un test VMA sera organisé le mardi soir de la semaine prochaine				
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				