PREPARATION GENERALE						RELACHEMENT	
S1		S2		S3		S4	
LUN.	T.T. 1h00 Footing EF	LUN.	T.T. 1h00 Footing EF	LUN.	T.T. 1 h 00 Footing EF	LUN.	T.T. 1 h 00 Footing EF
MAR.		MAR.		MAR.		MAR.	
MER.	T.T. 1h00 travail de côtes	MER.	T.T. 1h00 2x8x1'-1' R=3'	MER.	T.T. 1h00 2x 7x30'-30''	MER.	T.T. 45' 5x2' r=1'
JEU.		JEU.		JEU.		JEU.	
VEN.	T.T. 1h00 2x5x2' r=1' R=3'	VEN.	T.T. 1h00 2x5x2'30'' r=1' R=3'	VEN.	T.T. 1h05 2x6x2' r=1' R=3'	VEN.	T.T. 1 h 00 Footing EF
SAM.		SAM.		SAM.		SAM.	
DIM	T.T. 1h20 5x5' r=3'	DIM	T.T. 1h30 4x7' r=2'	DIM	T.T. 1h40 3x10' r=2'	DIM	T.T. 1h30 Footing EF

PREPARATION SPECIFIQUE							
S5		S6		S7		S8	
LUN.	T.T. 1 h 00 Footing EF	LUN.	T.T. 1 h 00 Footing EF	LUN.	T.T. 1 h 00 Footing EF	LUN.	T.T. 1 h 00 Footing EF
MAR.		MAR.		MAR.		MAR.	
MER.	T.T. 1h00 6x3' r=2'	MER.	T.T. 1h00 3x8' r=2'	MER.	T.T. 45' 5x2' r=1'	MER.	T.T. 1 h 00 Footing EF
JEU.		JEU.		JEU.		JEU.	
VEN.	**T.T. 1h00 10x30''-30''' Cote**	VEN.	T.T. 1h00 12x30''-30'' cote	VEN.	T.T. 1h00 14 x 30''-30'' cote	VEN.	
SAM.		SAM.		SAM.		SAM.	
DIM	T.T. 1h50 15'+2x10' r=2'	DIM	T.T 2h00 2x15' + 10' r=2'	DIM	T.T. 2 h 10 20'+15'+10' r=2' ou Semi de Paris	DIM	Semi de Rambouillet ou T.T. 2 h 10 20'+15'+10' r=2'

PREPARATION SPECIFIQUE				RELACHEMENT			
S9		S10		S11		S12	
LUN.	T.T. 1 h 00 Footing EF	LUN.	T.T. 1 h 00 Footing EF	LUN.	T.T. 1 h 00 Footing EF	LUN.	T.T. 1 h 00 Footing EF
MAR.		MAR.		MAR.		MAR.	
MER.	T.T. 1h00 3x10' r=2'	MER.	T.T. 1h00 2x15' r=2'	MER.	T.T. 1h00 10x2' r=1'	MER.	T.T. 30' 3 x2' AS42 r=2'
JEU.		JEU.		JEU.		JEU.	
VEN.	T.T. 1 h 00 Footing EF	VEN.	T.T. 1 h 00 Footing EF	VEN.	T.T. 1 h 00 Footing EF	VEN.	
SAM.		SAM.		SAM.		SAM.	
DIM	T.T. 2h30 2x30' r=5'	DIM	T.T. 1 h 45 2x20' r=2'	DIM	T.T. 1h20 2x15' r=2'	DIM	**MARATHON**

T.T. = Temps de Travail

Travail de VMA courte 100%VMA ou 100%FC

Travail de VMA longue 95%VMA ou 96%FC

Travail 90% VMA ou 94% FC AS10

Travail 85% VMA ou 91% FC AS21

Footing EF 60% VMA ou 70% FC

Travail 75% VMA ou 85%FC AS42

***15 kms allure marathon et les 6 derniers allure libre**