

NOM									
PRENOM									
TELEPHONE									
E-MAIL									
REALISE 2016	5 KM :		10 KM :		21 KM :		42K195 :		
	300 m	500 m	2000 m	3000					
SEMAINE 33	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	COMMENTAIRES	
du 15/08 au 21/08	REPOS	1 H 20 ENDURANCE	2 * 6 * 2' R=1' R=3' entre chaque	REPOS	1 H ENDURANCE	2X2000 m + 2X1000 m	SL 1h30 dont 2 * 12' à AS42 avec R=2'		
9 semaine avant le marathon						2' entre chaque 2000 m et 1000m			
7 semaine avant le 10km						R=3' entre chaque série		SL 1h15	
SEMAINE 34	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	COMMENTAIRES	
du 22/08 au 28/08	REPOS	1 H 20 ENDURANCE	8 * 1'30" avec R=1'30" 8 * 1' avec R= 1' * 30" avec R= 30" R=2' entre chaque	REPOS	1 H ENDURANCE	3 * 2000 m R=2'	SL 1h40 dont 3 * 3000m à AS42 avec R=3'		
8 semaine avant le marathon									
Travail spécifique 6 semaine avant le 10km									SL 1h15
SEMAINE 35	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	COMMENTAIRES	
du 29/08 au 04/09	REPOS	1 H 20 ENDURANCE	2 * 6 * 1' avec R=45" R=3' entre chaque puis 2 * 6 * 30" en côte avec R en descente R=3' entre chaque	REPOS	1 H ENDURANCE	6 * 1000 m R=2'	SL 1h50 dont 2 * 4000 + 3000m à AS42 avec R=3'		
7 semaine avant le marathon									
5 semaine avant le 10km									SL 1h15
SEMAINE 36	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	COMMENTAIRES	
du 05/09 au 11/09	REPOS	1 H 20 ENDURANCE	2 * 8 * 30"/30" avec R=3' ou VMA Demi-Cooper	REPOS	1 H ENDURANCE	30' de footing pour ceux qui courent à Ecoeu	Course à Ecoeu		
6 semaine avant le marathon									
Semaine allégée 4 semaine avant le 10km									2 * 3,4km avec R=2' AS21 pour ceux qui ne courent pas à Ecoeu
SEMAINE 37	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	COMMENTAIRES	
du 12/09 au 18/09	REPOS	1 H 20 ENDURANCE	3 * 10' avec R=2' AS21 (Marathon)	REPOS	1 H ENDURANCE	3 * 4000m à AS 42km avec R=2' à VLB	SL 2h en footing		
5 semaine avant le marathon									
3 semaine avant le 10km									6 * 400m avec R=1'30 6 * 300m R=1' R=2" * 200m R=40" entre chaque
SEMAINE 38	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	COMMENTAIRES	
du 19/09 au 25/09	REPOS	1 H 20 ENDURANCE	2x15' R=5' AS21	REPOS	1 H ENDURANCE	45' ENDURANCE	SL 2h15 dont 5000m + 4000m + 3000m à AS42 avec R=2'		
4 semaine avant le marathon									
2 semaine avant le 10km									2 * 10 * 200m avec R=30" et R=3'
SEMAINE 39	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	COMMENTAIRES	
du 26/09 au 02/10	REPOS	1 H 20 ENDURANCE	10x300m R=1'	REPOS	1 H ENDURANCE	2x6000m AS42 R=2'	SL 1h50		
3 semaine avant le marathon									
1 semaine avant le 10km									Footing 30' + 6 à 8 lignes droites
SEMAINE 40	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	COMMENTAIRES	
du 03/10 au 09/10	REPOS	45' ENDURANCE	2x10' R=2' AS21	REPOS	1 H ENDURANCE	45' dont 30' AS 42	SL 1h20		
2 semaine avant le marathon									
Relâchement									
SEMAINE 41	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	COMMENTAIRES	
du 10/10 au 16/10	REPOS	1h ENDURANCE	50' ENDURANCE	REPOS	40' ENDURANCE		Marathon		
1 semaine avant le marathon									