

Semaine 1
Fting 30' endurance 60% de Vma + 8 x 100 m en côte / récupé trot descente + 10' RAC
20' F + à 85% de Vma 8x 500m / 2'17" / RQP 300 m au trot + 10' F RAC
Sortie longue 1h10' à 70% de Vma
Semaine 2
Footing 1h00 en endurance 60% de Vma
20' F + à 85% de Vma 9x 500m / 2'17" / RQP 300 m au trot + 10' F RAC
Sortie longue 1h25' à 70% de Vma
Semaine 3
Fting 40' endurance 60% de Vma + 10 x 100 m côte / récupé trot descente + 10'RAC
20' F + à 85% de Vma 6x 800m / 3'40" / RQP 400 m au trot + 10' F RAC
Sortie longue 1h40' à 70% de Vma
Semaine 4
footing 50mn
Footing 30' cool + 2000m allure marathon + footing 10'
Footing 1h15 (moyenne 9,5-10km/h)
Semaine 5
footing 20' + 2 séries [5 x 200m VMA / récup 40"] + footing 10'
Footing 20' cool + 2 x 2000m allure marathon + footing 10'
Footing 1h30 (moyenne 9,5-10km/h)
Semaine 6
Footing 20' cool + 6 fois 1000m au seuil / récup 2'30 + footing 10'
Footing 20' cool + 3000m + 2000m allure marathon + footing 10'
SORTIE LONGUE : 1H45 lent (moyenne 9,5-10km/h)

Semaine 7
SEMAINE "D'ASSIMILATION"
REPOS
REPOS
Footing cool 35-40mn
Footing 20' cool + 4 fois 1500m au seuil + footing 10'
REPOS
SORTIE LONGUE : 2 H 00 lent (moyenne 9,5-10km/h)
Semaine 8
footing 20' + 10 fois 45" vite / 45" trot + footing 10'
1h00 footing cool
22/10/23 Semi marathon (1ère moitié allure marathon - 2ème moitié allure libre)
Course officielles à proximité 15/10/23 Semi des indiens Orléans (45) 29/10/23 Semi de la pomme Neuvy saint Sepulchre (36)
Semaine 9
footing 30' + 8 fois 1mn vite / 1mn trot + footing 10' ou footing1h00 cool si fatigue
Footing 20' cool + 4000 + 3000m allure marathon + footing 10'
SORTIE LONGUE : 2 H 30 lent (moyenne 9,5-10km/h)
Semaine 10
Footing 20' cool + 3 x 2000m allure seuil + footing 10'
Footing 20' cool + 2 x 4000 allure marathon + footing 10'
SORTIE LONGUE : 2 H 15 lent (moyenne 9,5-10km/h)
Semaine 11
footing 20' + 8 x 300m VMA / récup 1'10 trot + footing 10'
à J - 10 : 20' cool + 3000m / 2 x 2000m / 3x1000m au seuil + footing 10'
footing lent 1Heure 30
REPOS
Semaine 12
footing lent 45mn
REPOS
J-4 : footing cool 20mn + 5 x 200 m relâché (1mn environ) récup 100m trot
REPOS + régime hyper GL
REPOS + régime hyper GL
REPOS + régime hyper GL
19/11/23 MaraTDLon