

PREPARATION MARATHON 3h45

semaines	entraînements
Du 15/01 au 21/01	45' à 1h de footing sur terrain varié
	2 séries de 5x500m avec 1'30" de récup et 3' entre 2 séries
	Echt 15' + 1x20' en résistance + retour au calme 10'
	sortie longue 2h (30' échft + 40' à 5'45" et 25' à allure marathon + retour au calme)
Du 22/01 au 28/01	45' de footing sur terrain varié
	2 séries de 3x1000m avec r=2'15" et 3' entre 2 séries
	Echt 15' + 1x25' en résistance + retour au calme 10'
	sortie longue 2h30 (30' échft + 50' à 5'45" et 35' à allure marathon + retour au calme)
Du 29/01 au 4/02	45' à 1h de footing sur terrain varié
	6x1000m avec 2'15" de récupération
	Echt 15' + 2 X (15' de montée/descente de la voie d'accès à la poudrerie + 3kms de résistance) (récup active de 3'))+ 10' de retour au calme
	sortie longue 2h45 (30' échft + 1h à 5'45" et 30' à allure marathon + retour au calme)
Du 05 au 11/02	1h de footing sur terrain varié
	3x2000m avec 2'30" de récupération
	Echt 15' + 2 X 20' de résistance avec récup active de 3' + retour au calme 10'
	sortie longue 2h15 (20' échft + 50' à 5'45" et 45' à allure marathon + retour au calme)
Du 19 au 25/02	45' à 1h de footing sur terrain varié
	3000m (r=2'45) / 2000m (r=2'30) / 1000m
	Echt 15' + 2 X 20' de résistance avec récup active de 3' + retour au calme 10'
	sortie longue 2h dont 1 bloc de 45' à allure marathon
Du 26/02 au 03/03	45' à 1h de footing sur terrain varié

	2 pyramides d'effort progressif (palier=6') footing/résistance douce/résistance dure/résistance douce/footing
	Echt 15' + 2 X 15' de résistance avec récup active de 3' + retour au calme 10'
	sortie longue 1h45 dont 1 bloc de 40' à allure marathon
Du 20 au 26/03	45' à 1h de footing sur terrain varié
	40' de rampe d'accès à la Poudrerie
	Séance d'1 heure avec 35' d'allure marathon
	sortie longue 1h30 dont 1 bloc de 40' à allure marathon
Du 04 au 10/03	45' de footing avec 3x2' de résistance
10/03/23	MARATHON DE BARCELONE avec que du plaisir !!!

LA PREMIERE SEANCE DE LA SEMAINE EST FACULTATIVE ET/OU PEUT ETRE REMPLACEE PAR 1h DE VELO

allure marathon 3h45 : 5'20"/km

allure résistance : entre l'allure semi et marathon