

## PREPARATION MARATHON 4h00-4h30

semaines	entraînements
Du 15/01 au 21/01	45' 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 dont 1 bloc de 25' à allure marathon
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 dont 1 bloc de 25' à allure marathon
Du 29/01 au 4/02	45' de footing sur terrain varié
	6x1000m avec 2'15" de récupération
	Echt 15' + 2 X (10' de montée/descente de la voie d'accès à la poudrerie + 15' de résistance) (récup active de 3'))+ 10' de retour au calme
	sortie longue 2h45 dont 1 bloc de 25' à allure marathon
Du 05 au 11/02	1h de footing sur terrain varié
	3x2000m avec 2'30" de récupération
	Echt 15' + 2 X 15' de résistance avec récup active de 3' + retour au calme 10'
	sortie longue 2h15 dont 1 bloc de 40' à allure marathon
Du 19 au 25/02	45' 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' 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 35' à allure marathon
Du 20 au 26/03	45' de footing sur terrain varié
	40' de rampe d'accès à la Poudrerie
	Séance d'1 heure avec 25' dallure marathon
	sortie longue 1h30 dont 1 bloc de 30' à allure marathon
Du 04 au 10/03	45' de footing avec 3x2' de résistance
10/03/23	<b>MARATHON DE BARCELONE avec que du plaisir !!!</b>

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

allure marathon 4h : 5'41"/km

allure marathon 4h30 : 6'24"/km

allure résistance : entre l'allure semi et marathon