

Votre Marathon en 8 semaines de préparation avec 4 séances par semaine.

Semaine 5 :

Séance 1 - 50' end/fond

Séance 2 - 30' end/fond + 10' + 8' + 8' à 90% FCM ou 85% VMA

Séance 3 - 45' end/fond

Séance 4 - Sortie longue de 2h15 : 30' end/fond + 5000m + 4000m + 3000m à allure spécifique. Récup 2'00 entre chaque effort, finir par un footing cool.

Semaine 6 :

Séance 1 - 45' end/fond

Séance 2 - 20' end/fond + 10 x 300m à 100% récup 45'' à 1'00 entre les 300m finir par 5'00 cool

Séance 3 - 45' à 1h00 end/fond

Séance 4 - Sortie longue de 1h45 : 30' end/fond + 2 x 5000m à allure spécifique, le reste cool.

Semaine 7 :

Séance 1 - 45' end/fond

Séance 2 - 30' end/fond + 2 x 8''00 à 80/85% VMA récup 2'00, finir par 5'00.

Séance 3 - 45' à 1h00 end/fond

Séance 4 - sortie longue de 1h20 : dont 40' end/fond + 2 x 2000m allure spécifique, récup 2'00 finir par footing cool.

Semaine 8 :

Séance 1 - 50' end/fond

Séance 2 - 40' end/fond dont 1000m à la 30'cool jusqu'à la 40'

Séance 3 - 30' end/fond