

PREPARATION MARATHON RACE: OBJECTIF FINISHER

8 SEMAINES (S1 A S8) - 3 A 4 SEANCES / SEMAINE

| JOUR | S1 | S2 | S3 | S4 |
|------|--|---|--|--|
| J1 | Echauffement 30 mn / 12 x 2 mn sur parcours vallonné - Récup 1mn entre série | Echauffement 30 mn / Séance dénivelé négatif / Vitesse récup en côte et descente rapide 8 x 2 mn, Dénivelé 600 /+ environ | footing 30 mn + 8 x 5 mn/r1'30 + récup 10 mn | footing 30 mn + 8 x 6 mn/r2' + récup 10 mn |
| J2 | footing 1h00 à 1h30 | footing 1h00 à 1h30 | footing 1h00 à 1h30 | footing 1h00 |
| J3 | Echauffement 30 mn / 8 x 1 à 1,30 mn / côtes fort dénivelé Dénivelé 500 D+ environ | Echauffement 30 mn / 8 x 1,30 mn Escaliers / Dénivelé 500 D+ environ | Echauffement 30 mn / 10 x 2 mn côtes fort dénivelé / Dénivelé 500 D+ environ | footing 30 mn |
| J4 | Sortie longue 1h45, 600 m dénivelé positif | Sortie longue 1h45 , 800 m dénivelé positif | sortie longue 2h00, dénivelé positif >800 D+ | Sortie longue 2h30 ou TRAIL 25 A 40 KMS - |
| JOUR | S5 | S6 | S7 | S8 |
| J1 | footing 1h00 à 1h30 | Echauffement 30 mn / Séance dénivelé négatif / Vitesse récup en côte et descente rapide, 10 x 2 mn, Dénivelé 700 -/+ environ | Echauffement 30 mn / 16 x 2 mn/ r 1mn et 10 mn de récup | footing 30 mn + 12 x 1'/1' |
| J2 | footing 1h00 à 1h30 | footing 1h00 à 1h30 | footing 30 mn + 5 x 10 mn/r3'+ récup 10 mn | Footing 40 mn |
| J3 | Echauffement 30 mn / 10 x 1,30 mn Escaliers / Dénivelé 500 D+ environ | footing 30 mn + 12 x 4 mn/r1 + récup 10 mn | Echauffement 30 mn / 10 x 2 mn côtes fort dénivelé / Dénivelé 500 D+ environ | Footing ou repos à l'envie |
| J4 | sortie longue 2h00 dénivelé positif >800 m | sortie longue 2h30, 800 m dénivelé positif | sortie longue 2h00 dénivelé positif 600 m | MARATHON RACE 28 MAI 2016 |