Marathon 8 semaines 48:00 / 55:00 sur 10 km (50 - 60 km / sem.)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		Total 8k					
	Repos	Interval long	Easy Run	Tempo/Interval long	Continu	Repos	Long
Total		аи Тетро		Total 8 à 10k			
moyenne	Repos	8 x 1000m	10k	5k Tempo	10k	Repos	20 à 22k
plus 5k	Repos	6 x 1200m	10k	2 x 1600m / 800m réc	10k	Repos	22 à 25k
plus 5k	Repos	5 x 1500m	10k	6k Tempo	10k	Repos	25 à 28k
moins 15k	Repos	4 x 2000m	10k	8k Tempo	10k	Repos	12 à 15k
plus 25k	Repos	2 x 3000m	15k	10k Tempo	15k	Repos	28 à 30k
plus 5k	Repos	4 x 2000m	15k	3 x 1600m / 800m réc	15k	Repos	25 à 28k
moins 40k	Repos	8 x 1000m	6k	6k Tempo	6k	Repos	12 à 15k
plus 15k	Repos	test 5k	rest	4k Tempo	6k	Repos	Marathon

Jacques Mainguy Entraîneur Club La Foulée