

Marathon 8 semaines 35:00 / 43:00 sur 10 km (80 - 95 km / sem.)							
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		<i>Total 10k</i>					
	Repos	Interval long	Easy Run	Tempo/Interval long	Continu	Continu	Long
<i>Total</i>		<i>au Tempo</i>		<i>Total 10 à 12k</i>			
<i>moyenne</i>	Repos	8-10 x 1000m	12 à 13k	6 à 7k Tempo	10 à 11k	10 à 11k	22 à 24k
<i>plus 5k</i>	Repos	6-8 x 1200m	12 à 13k	2 x 1600m / 800m réc	12 à 13k	10 à 11k	25 à 27k
<i>plus 5k</i>	Repos	5-6 x 1500m	12 à 13k	7 à 8k Tempo	12 à 13k	10 à 11k	28 à 29k
<i>moins 15k</i>	Repos	4-5 x 2000m	12 à 13k	10 à 11k Tempo	10 à 11k	10 à 11k	12 à 15k
<i>plus 25k</i>	Repos	3 x 3000m	12 à 13k	9 à 10k Tempo	12 à 13k	10 à 11k	30 à 32k
<i>plus 5k</i>	Repos	4-5 x 2000m	14 à 15k	3 x 1600m / 800m réc	12 à 13k	12 à 13k	30 à 32k
<i>moins 40k</i>	Repos	8-10 x 1000m	6k	8k Tempo	6k	6k	12 à 15k
<i>plus 15k</i>	Repos	test 5k	rest	6k Tempo	6k	rest	Marathon
Jacques Mainguy Entraîneur Club La Foulée							