

Marathon 8 semaines 43:00 / 48:00 sur 10 km ( 50 - 75 km / sem. )							
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		<i>Total 8k</i>					
	Repos	Interval long	Easy Run	Tempo/Interval long	Continu	Repos	Long
<i>Total</i>		<i>au Tempo</i>		<i>Total 8 à 10k</i>			
<i>moyenne</i>	Repos	8 x 1000m	10 à 12k	5 à 6k Tempo	10 à 12k	Repos	20 à 22k
<i>plus 5k</i>	Repos	6 x 1200m	10 à 12k	2 x 1600m / 800m réc	10 à 12k	Repos	23 à 25k
<i>plus 5k</i>	Repos	5 x 1500m	10 à 12k	6 à 7k Tempo	10 à 12k	Repos	26 à 28k
<i>moins 15k</i>	Repos	4 x 2000m	10 à 12k	8 à 10k Tempo	10 à 11k	Repos	12 à 15k
<i>plus 25k</i>	Repos	2 x 3000m	12 à 15k	9 à 10k Tempo	12 à 13k	Repos	28 à 30k
<i>plus 5k</i>	Repos	4 x 2000m	12 à 15k	3 x 1600m / 800m réc	12 à 15k	Repos	28 à 30k
<i>moins 40k</i>	Repos	8 x 1000m	6k	6 Tempo	6k	Repos	12 à 15k
<i>plus 15k</i>	Repos	test 5k	rest	4 Tempo	6k	Repos	Marathon

Jacques Mainguy

Entraîneur

Club la Foulée