

SEMAINE 1

Lun 1h entre 70 et 80%FCM

Mer 1h

15mn entre 70 et 80%FCM

5mn entre 80 et 90%FCM

3x4mn entre 90 et 95%FCM (récup 4mn entre 70 et 80%FCM)

15mn entre 70 et 80%FCM.

1h

Ven 1h15

20mn entre 70 et 80%FCM

2x15mn entre 80 et 90%FCM (récup 2mn en marchant)

20mn entre 70 et 80%FCM.

Dim 1h45 1h40mn entre 70 et 80%FCM

SEMAINE 2

Lun 1h15mn entre 70 et 80%FCM

Mer 1h

5mn entre 80 et 90%FCM

3x4mn entre 90 et 95%FCM (récup 4mn entre 70 et 80%FCM)

15mn entre 70 et 80%FCM.

1h entre 70 et 80%FCM

Ven 1h15

20mn entre 70 et 80%FCM

2x15mn entre 80 et 90%FCM (récup 2mn en marchant)

20mn entre 70 et 80%FCM.

Dim 2H 1/3entre 70 et 80%FCM. 1/3 Allure Marathon 1/3 entre 70 et 80%FCM

SEMAINE 3

Lun 1h 1h entre 70 et 80%FCM

Mer 1h10

15mn entre 70 et 80%FCM,

5mn entre 80 et 90%FCM,

4x4mn entre 90 et 95%FCM (récup 4mn entre 70 et 80%FCM)

20mn entre 70 et 80%FCM.

.Ven 1h15

20mn entre 70 et 80%FCM,

2x15mn entre 80 et 90%FCM (récup 2mn en marchant)

20mn entre 70 et 80%FCM.

Dim 2h.15 1/3entre 70 et 80%FCM. 1/3 Allure Marathon 1/3 entre 70 et 80%FCM

SEMAINE 4

Lun 1h15 1h15mn entre 70 et 80%FCM

Mer 1h10

15mn entre 70 et 80%FCM

5mn entre 80 et 90%FCM,

4x4mn entre 90 et 95%FCM (récup 4mn entre 70 et 80%FCM)

20mn entre 70 et 80%FCM.

Ven 1h15

20mn entre 70 et 80%FCM

2x15mn entre 80 et 90%FCM (récup 2mn en marchant)

20mn entre 70 et 80%FCM

Dim 2h.30 1/3entre 70 et 80%FCM.1/3 Allure Marathon 1/3 entre 70 et 80%FCM

SEMAINE 5

Lun 1h15 1h15mn entre 70 et 80%FCM

Mer 1h15

15mn entre 70 et 80%FCM

5mn entre 80 et 90%FCM

5x4mn entre 90 et 95% FCM (récup 4mn entre 70 et 80%FCM)

20mn entre 70 et 80%FCM

.Ven 1h25

15mn entre 70 et 80%FCM

3x15mn Allure Marathon (récup 2mn en marchant)

15mn entre 70 et 80%FCM.

Dim 2h.45. 1/3entre 70 et 80%FCM.1/3 Allure Marathon 1/3 entre 70 et 80%FCM

SEMAINE 6

Lun 1h15 1h15mn entre 70 et 80%FCM

Mer 1h15 15mn entre 70 et 80%FCM

5mn entre 80 et 90%FCM

5x4mn entre 90 et 95%FCM (récup 4mn entre 70 et 80%FCM)

20mn entre 70 et 80%FCM

.Ven 1h25

15mn entre 70 et 80%FCM

3x15mn Allure Marathon (récup 2mn en marchant)

15mn entre 70 et 80%FCM.

Dim 2h15 1/3entre 70 et 80%FCM. Allure Marathon 1/3 entre 70 et 80%FCM

SEMAINE 7

Lun 1h 1h entre 70 et 80%FCM

Mer 1h15

15mn entre 70 et 80%FCM

5mn entre 80 et 90%FCM

3x4mn entre 90 et 95%FCM (récup 4mn entre 70 et 80%FCM)

20mn entre 70 et 80%FCM.

.Ven 1h15

20mn entre 70 et 80%FCM

2x15mn Allure Marathon (récup 2mn en marchant)

20mn entre 70 et 80%FCM.

Dim 1H45 1/3entre 70 et 80%FCM.1/3 Allure Marathon 1/3 entre 70 et 80%FCM

SEMAINE 8

Lun 50mn

15mn entre 70 et 80%FCM

20mn Allure Marathon

15mn entre 70 et 80%FCM.

Mer 40mn 40mn entre 65 et 75%FCM.

Jeu 30mn 30mn entre 65 et 75%FCM

Dimanche MARATHON

Allures

Marathon en 3h45 = 1km en 00:05:19

Marathon en 3h50 = 1km en 00:05:27

Marathon en 3h55 = 1km en 00:05:34

Marathon en 4h00 = 1km en 00:05:41

Marathon en 4h05 = 1km en 00:05:48

Marathon en 4h10 = 1km en 00:05:55

Marathon en 4h15 = 1km en 00:06:02