

SEMAINE 1 SEANCE 1	30' end + 3*5' allure 10 km (R=1) + 10' retour au calme	SEMAINE 7 SEANCE 1	60' end
SEANCE 2:	1 h end CP ou 1 h vélo end ou repos	SEANCE 2:	60' end CP + 10*100 m vite mais relâché
SEANCE 3	30' end CP + 5*100 m vite mais relâché + 3*12' au seuil (R=2) + 10' retour au calme	SEANCE 3	1 h CP end (matin) + 2 h end vélo ou VTT (soir)
SEANCE 4	1 h CP end (matin) + 90' end vélo ou VTT (soir)	SEANCE 4	2 h end au plat
SEANCE 5	3h end (au plat)	SEANCE 5	--
SEMAINE 2 SEANCE 1	1 h end CP + finir vite 5' (valloné)	SEMAINE 8 SEANCE 1	75' end + finir vite 5' (valloné)
SEANCE 2:	1 h end CP ou 1 h vélo end ou repos	SEANCE 2:	1 h end CP ou 1 h vélo end ou repos
SEANCE 3	30' end CP + 5*100 m vite mais relâché + 3*12' au seuil (R=2) + 10' retour au calme	SEANCE 3	30' end CP + 5*100 m vite mais relâché + 4 *5' allure 10 km (R=1) + 10' retour au calme
SEANCE 4	1 h CP end (matin) + 90' end vélo ou VTT (soir)	SEANCE 4	1 h CP end (matin) + 90' end vélo ou VTT (soir)
SEANCE 5	3h end (au plat)	SEANCE 5	3h end (au plat)
SEMAINE 3 SEANCE 1	30' end CP + 3*5 allure 10 km (R=1) + 10' retour au calme	SEMAINE 9 SEANCE 1	60' end + finir vite 5' (valloné)
SEANCE 2:	1 h end CP ou 1 h vélo end ou repos	SEANCE 2:	1 h end CP ou 1 h vélo end ou repos
SEANCE 3	30' end CP + 5*100 m vite mais relâché + 3*12' au seuil (R=2) + 10' retour au calme	SEANCE 3	30' end CP + 5*100 m vite mais relâché + 4*5' allure 10 km (R=1) + 10' retour au calme
SEANCE 4	1 h CP end (matin) + 90' end vélo ou VTT (soir)	SEANCE 4	1 h CP end (matin) + 90' end vélo ou VTT (soir)
SEANCE 5	2h30 end (au plat)	SEANCE 5	3h end (au plat)
SEMAINE 4 SEANCE 1	1 h 15 end CP	SEMAINE 10 SEANCE 1	55' end + finir vite 5' (au plat)
SEANCE 2:	30' end CP + 5*100 m vite mais	SEANCE 2:	1 h end CP ou 1 h vélo end ou repos

	relâché + 3*10' au seuil (R=2) + 10' retour au calme		
SEANCE 3	Repos ou 40' cool	SEANCE 3	30' end CP + 5*100 m vite mais relâché + 3*5' allure 10 km (R=1) + 10' retour au calme
SEANCE 4	1h30 end vélo (au plat)	SEANCE 4	1 h CP end (matin) + 90' end vélo ou VTT (soir)
SEANCE 5	75' end (au plat)	SEANCE 5	2h30 end (au plat)
SEMAINE 5 SEANCE 1	20' end CP + 4*400 m allure marathon (R=1 marche)	SEMAINE 11 SEANCE 1	60' end CP
SEANCE 2:	20' end CP + 3*400 m allure marathon (R=1 marche)	SEANCE 2:	30' end CP + 5*100 m vite mais relâché + 3*5' allure 10 km (R=1) + 10' retour au calme
SEANCE 3	20' end CP + 2*400 m allure marathon (R=1 marche)	SEANCE 3	Repos ou 40' cool
--		SEANCE 4	1h30 end vélo (au plat)
--		SEANCE 5	75' end (au plat)
COURIR UN MARATHON			
SEMAINE 6 SEANCE 1	repos	SEMAINE 11 SEANCE 1	20' end CP + 4*400 allure marathon
SEANCE 2:	repos	SEANCE 2:	20' end CP + 3*400 allure marathon
SEANCE 3	repos	SEANCE 3	20' end CP + 2*400 allure marathon
SEANCE 4	60' à 90' vélo ou VTT	SEANCE 4	--
SEANCE 5	60' end	SEANCE 5	100 KILOMÈTRES