

PREPARATION MARATHON DE VALENCE 2022

Semaine	Séance 1 Mardi	Séance 2 Jeudi	Séance 3 Samedi	Séance 4 Dimanche
sem 1 05/09 au 11/09	20' footing échauffement 2 x 10 x 30/30 étirements	1h footing étirements	repos	1h30 footing
sem 2 12/09 au 18/09	20' footing échauffement 10 x 300m 95% VMA étirements	1h15 footing (avec cotes) étirements	1h footing étirements	1h30 footing avec 1/4h allure marathon
sem 3 19/09 au 25/09	20' footing échauffement 10 x 400m 95% VMA étirements	Run 2 K 20' footing échauffement 3 x 2000m allure marathon étirements	1h footing ou foulées Chiroquoise 10 km étirements	1h45 footing avec dernier 1/4h allure marathon
sem 4 26/09 au 02/10	20' footing échauffement 10 x 500m 95% VMA étirements	30' footing avec 2 x 2'(1) 2'(1) 2'(1) alternance allure seuil/allure endurance récup 15' étirements	1h footing ou Championnat Essonne 10 km Corbeil étirements	2h footing avec 2 x 10' allure marathon
sem 5 03/10 au 09/10	1h footing	1h footing	repos	20 Km Paris
sem 6 10/10 au 16/10	20' footing échauffement 2 x 10 x 30/30 étirements	1h15 footing (avec cotes) étirements	1h footing étirements	2h15 footing avec 2 x 3000m allure marathon
sem 7 17/10 au 23/10	20' footing échauffement fartlek: 2'(1)3'(2)4'(3)5'(4)4'(3)3'(2)2' alternance:allure seuil/allure endurance étirements	20' footing échauffement 10 cotes chemin fer étirements	1h footing étirements	2h15 footing avec 3 x 3000m allure marathon ou SEMI VINCENNES
sem 8 24/10 au 30/10	20' footing échauffement 10 x 400m 95% VMA étirements	1h15 footing (avec cotes) étirements	1h footing étirements	2h30 footing
sem 9 31/10 au 06/11	1h footing	1h footing	repos	1h footing
sem 10 07/11 au 13/11	20' footing échauffement fartlek: 2'(1)3'(2)4'(3)5'(4)4'(3)3'(2)2' alternance:allure seuil/allure endurance étirements	1h15 footing (avec cotes) étirements	1h footing étirements	2h30 footing
sem 11 14/11 au 20/11	20' footing échauffement 10 x 300m 95% VMA étirements	20' footing 3 x 3000m allure marathon étirements	1h footing étirements	2h00 footing avec 5000m(récup 4') 4000m(récup 3') 3000m allure marathon
sem 12 21/11 au 27/11	1h footing	20' footing échauffement 2 x 4000 m allure marathon étirements	repos	1h footing
sem 13 28/11 au 04/12	40' allure footing étirements	30'allure footing étirements	20' allure footing étirements ou rien	MARATHON DE VALENCE
05/12 au 11/12	repos	repos	repos	repos
12/12 au 18/12	30' footing	45'footing	repos	1h00 footing