

Guide d'entraînement Marathon : pour les personnes expérimentées

Temps prévu: entre 3heures et 3h30m

Type:	Facile	Maintenu	Tempo	Fartlek		Côtes	Race Pace	Intervales en vitesse
Pace:	5:00-5:30/K	5:00/K	4:40/K	4:20-4:50/K		0.5K up 10% grade 3K warm-up, 3K warm-down	4:30/K	1.6K @ 4:00/K 3K warm-up, 3K warm-down
Semaine #	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	Total (K)
Semaine 18	Congé	8K Tempo	10K Maintenu	13K Fartlek	13K Maintenu	8K Facile	13K Facile	65K
Semaine 17	Congé	8K Tempo	10K Maintenu	13K Fartlek	13K Maintenu	8K Facile	16K	68K
Semaine 16	Congé	8K Tempo	10K Maintenu	13K Fartlek	13K Maintenu	8K Facile	16K Facile	68K
Semaine 15	Congé	8K Tempo	10K Maintenu	13K Fartlek	13K Maintenu	8K Facile	19K Facile	71K
Semaine 14	Congé	8K Tempo	10K Maintenu	13K Fartlek	13K Maintenu	8K Facile	23K Facile	75K
Semaine 13	Congé	8K Tempo	10K Maintenu	13K Fartlek	13K Maintenu	8K Facile	26K Facile	78K
Semaine 12	Congé	8K Tempo	4 Côtes	8K Maintenu	13K Fartlek	8K Facile	26K Facile	73K
Semaine 11	Congé	11K Tempo	5 Côtes	8K Maintenu	13K Fartlek	8K Facile	22K Facile	73K
Semaine 10	Congé	11K Tempo	6 Côtes	8K Maintenu	13K Fartlek	8K Facile	25K Facile	77K
Semaine 9	Congé	11K Tempo	7 Côtes	8K Maintenu	13K Fartlek	8K Facile	29K Facile	82K
Semaine 8	Congé	8K Tempo	8 Côtes	8K Maintenu	13K Fartlek	8K Facile	32K Facile	83K
Semaine 7	Congé	8K Tempo	9 Côtes	8K Maintenu	13K Fartlek	8K Facile	32K Facile	84K
Semaine 6	Congé	8K Tempo	10 Côtes	8K Maintenu	13K Fartlek	8K Facile	22K Facile	75K

Semaine 5	Congé	8K Tempo	2 Intervalles en vitesse	8K Maintenu	13K Fartlek	8K Facile	32K Facile	78.2K
Semaine 4	Congé	8K Tempo	3 Intervalles en vitesse	8K Maintenu	13K Fartlek	8K Facile	32K Facile	79.8K
Semaine 3	Congé	8K Tempo	4 Intervalles en vitesse	8K Maintenu	13K Fartlek	8K Facile	22K Facile	71.4K
Semaine 2	Congé	8K Tempo	5 Intervalles en vitesse	8K Maintenu	13K Fartlek	16K Facile	6K Facile	65K
Semaine 1	Congé	8K Race Pace	10K Race Pace	Repos	Repos	3K Facile	MARATHON	63K



FERMER



IMPRIMER