

## Prépa marathon Nevers 2019

### La prépa en 10 semaines

	Mercredi	WE	LS ou compét
19 au 25 août	Test 4 X 1000m avec 2'réc	10' en 30-30	1h15 avec 5 kms allure marathon
26 août au 1 sept	3000 m CLM / 8' rec/+ 6 à 10 x 200m avec 45" réc	2 x 5 ' au seuil	1h30 avec 5 kms allure mar
2 au 8 sept	6 x 4' au seuil avec 2' trot léger entre	Si pas compét, 10' en 30-30	1h45 <b>ou semi de Binche ??</b>
9 au 15 sept	6 x 1000 m avec 200m trot léger	Si pas compét, 10' en 30-30	1h45 ou Dim: <b>semi de Nivelles ??</b>
16 au 22 sept	8 à 10x 400 m avec 1' rec	10' au seuil	2h avec 30' allure marathon
23 au 29 sept	5 x 1200 m seuil + avec 2' réc	10' en 30-30	2h30 avec 5 kms allure mar + 3 kms allure seuil + 1 km vite (enchaînés)
30 sept au 6 octobre	8 à 10 x 500 m + avec 100m réc trot léger (allure 1000 m)		Dim : <b>Sedan charleville ??</b>
7 au 13 octobre	6 x 1000 m avec 200m trot léger		Dim 2h sur terrain plat avec 10 kms allure marathon
14 au 20 octobre	20 ' en 30-30		<b>Sam 10 kms Stree ??</b> Dim : 1h15 cool
21 au 27 Octobre	3 kms allure mar+8' en 30-30		Dim: <b>Marathon</b>