

4. Prépa Marathon Bruges octobre 2021

3 séances min, idéalement 4, voire 5 selon les objectifs. Les autres séances: endurance 40 à 60' ou vélo.

		Mercredi	WE	WE
Sem 1	16 - 22 août	Test 4 x 1000 m /2' rec		Dim 1h30 à plat sur route
Sem 2	23 - 29 août	CLM 3 Kms + 10' rec + 10 x 200 m /50 " rec marche		dim 1h30 à plat avec 10' en 30-30
Sem 3	30 - 05 sept	8 à 10 x 400 m avec 1' rec		LS 1h30 -45 avec 10' seuil
Sem 4	6 - 12 sept	20' en 30-30 à plat	10' au seuil	Dim jogging de Namur 11,7 kms ou LS 1h30-45 à plat route
Sem 5	13 - 19 sept	3 x 3 kms allure seuil / 5' trot léger	6 à 10' en 30-30	2h30 avec 5 kms allure mar + 3 kms allure seuil + 1 km vite (enchaînés) ou test à plat: 25 kms allure mar
Sem 6	20 - 26 sept	8 à 10 x 500 m(allure 1000 m) avec 100m réc trot léger		Dimanche : 10 kms de Boussois + 10 kms endurance) ou LS 1h45-2h avec 2 x 10' seuil / 5' trot
Sem 7	27 - 3 oct	5 à 8 x 1000 m avec 200m trot léger (si Binche le dim: 4 à 5 x 1000 m)		Semi de Binche. Mar: 10 Kms allure marathon et 10 kms vite
Sem 8	4 au 10 oct	20 ' en 30-30		Dim : 1h15 cool
Sem 9	11 au 17 oct	3 kms allure mar +8' en 30-30		Dim: Marathon