Prépa marathon Anvers 22 octobre 23

	Mercredi	sam	dim
Sem 1 : 14-20 août	10 x 500 m avec 100m réc trot léger/ et marche		Dim 1h30-45 terrain varié
Sem 2 : 21-27 août	Test 4 x 1000 m /2' rec – *vitesse max mais le plus régulier possible*		Dim : 1h15 cool
Sem 3 : 28-3 sept	3000 m CLM + 6' rec marche et trot/ 8 à 10 x 200m avec 45« rec	Sam : 10 à 12 kms cool avec 10' en 30-30	Dim 1h30-45 terrain varié
Sem 4 : 4 – 10 sept	8 à 12 x 400 m avec 1' rec	Sam : 12km chrono ou 21 km de Binche (chrono ou 10 kms allure marathon et 10 kms plus vite)	Dim si course sam :1h15 cool terrain varié Si pas course sam : longue sortie au moins 1h45 en terrain varié
Sem 5 : 11 – 17 sept	4 à 5 x 5' au seuil avec 2' trot léger entre	Sam 10 à 12 kms cool avec 10' en 30-30	Dim longue sortie de 1h30-2h
Sem 6 : 18 – 25 sept	20 à 30 ' en 30-30	Sam : 10 kms cool	Longue sortie route 2h-2h15
Sem 7 : 25 -1 oct	10 x 800m / 400m trot- *si projet = 3h05, 800m en 3'05 ; si 3h30, 800m m en 3'30, …*	Sam : 10 kms cool	Dim : Sedan - Charleville 23 kms
Sem 8 : 2 - 8 oct	3 x 10' allure seuil / 3' trot léger - toujours partir du même endroit	Sam : 10 kms cool	Dernière Longue sortie route 1h30-45 avec (enchaînés 5 kms allure mar + 3 kms allure seuil + 1 km vite) (test chaussures +ravitos)
Sem 9 : 9 – 16 oct	6 x 1000 m avec 200m trot léger	Sam : 10 kms cool	Dim : 1h15 cool
Sem 10 : 17-22 oct	3 kms allure marathon + 8' en 30-30	Sam : 20' cool et 5 x 100m souple	Dim Marathon Anvers