

PLAN D' ENTRAINEMENT POUR LE MARATHON DE LISBONNE - 2 OCTOBRE 2016

	fract long	regeneration	fract court	end long	moyen	PREVU KMS	CUMUL KMS	REALISE KMS	CUMUL KMS
	LUNDI (facultatif)	MARDI	MERCRED (facultatif)	JEUDI	VENDREDI (facultatif)	SAMEDI	DIMANCHE		
25 JUILLET 31 JUILLET	1HF COOL	4*1000 R 1'30	1HF cool	3*800 R 1'20		1h45F ou 16km	1H20 F		
1 er AOUT 7 AOUT	1HF COOL OU REPOS	3*2000 R 3'	1HF cool	10*400 R 50"		2hF ou 18km	1HF		
8 AOUT 14 AOUT		3*3000 R 3'	1HF cool	8*600 R 1'00		2h15F ou 20km	1H10F		
15 AOUT 21 AOUT	1HF COOL OU REPOS	6*1000 R 1'30	1HF cool	10*400 R 50"		REPOS si course ou 2h30 (23 km)	COURSE X ou 1hF		
22 AOUT 28 AOUT		3*4000 R 4'	1HF cool	8*500 R 1'10		3hF ou 28 kms	1HF		
29 AOUT 4 SEPTEMBRE	1HF COOL OU REPOS	8*1200 R 1'45	1HF cool	5*1000 R 1'30	1h30F	Repos 6 h Ambilly benevolat	1H20F		
5 SEPTEMBRE 11 SEPTEMBRE		3*4000 R 4'	1HF cool	10*400 R 50"	40'	REPOS si semi ou 2h45 (25 km)	SEMI a definir ou 1H F		
12 SEPTEMBRE 18 SEPTEMBRE	1HF COOL OU REPOS	6*1000 R 1'30	1HF cool	8*600 R 1'20		2h30F ou 23km	1H10F		
19 SEPTEMBRE 25 SEPTEMBRE	1HF COOL OU REPOS	1H30F	1HF cool	8*500 R 1'10		2hF ou 20km	1H10 ACTIF		
26 SEPTEMBRE 2 OCTOBRE		6*400 M 10K		30'F OU REPOS		30'F cool	MARATHON		
ECHAUFFEMENT RECUPERATION		20' 10'		25' 10'					