

Marathon Nice – Cannes – dimanche 8 novembre 2009
Marathon de New-York – dimanche 1^{er} novembre 2009

Semaine du 28 septembre au 04 octobre 2009

- Séance 1 Footing 1h15
- Séance 2 Footing 25' + 10 fois 1'- 1' + 20 mn cool
- Séance 3 Footing 1h
- Séance 4 MORAT – FRIBOURG ou 4 séries de 2000 m seuil

Semaine du 05 au 11 octobre 2009

- Séance 1 Footing 45'
- Séance 2 Footing 25' + 6 séries de 1000 m seuil + 15' cool
- Séance 3 Footing 1h45 (dernières 30 mn un peu plus rapides)
- Séance 4 RER (sur la fatigue de la semaine...ce n'est pas un objectif !) ou 5 séries de 2000 seuil après 40' cool

Semaine du 12 au 18 octobre 2009

- Séance 1 Footing 1h30
- Séance 2 20' cool + 2 séries de 6 fois 400 m VMA + 15' cool
- Séance 3 Footing 1h
- Séance 4 Sortie longue 2h (la 2^{ème} heure un peu plus rapide)

Semaine du 19 au 25 octobre 2009

- Séance 1 45' cool
- Séance 2 Footing 20' + 5 séries de 2000 mètres seuil + 20' cool
- Séance 3 Footing de 1h
- Séance 4 Sortie longue 2h15 (1h un peu plus rapide)

Semaine du 26 octobre au 1^{er} novembre 2009

Phase de relâchement – 2 semaines : **très important !**

- Séance 1 Footing 45' - 1h
- Séance 2 Footing 30'
- Séance 3 Footing 45'
- Séance 4 Footing 1 h

Semaine du 02 au 08 novembre 2009

- Lundi 02 Footing 1h
- Mercredi 04 Footing 50' dont 2 séries de 1000 m allure course
régime « carbolod » (voir chez Jean-Marc – Oxygène)
- Vendredi 06 Footing 30'
- Dimanche 08 **Marathon NICE - CANNES**

Ceux qui préparent le marathon de New York (une semaine avant Nice – Cannes) décalent donc tout d'une semaine (les 2 dernières semaines, appelées « phase de relâchement », sont impératives !)