

Préparation semi -Marathon -Nice -Cannes 2023 -

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
semaine 1	REPOS	30'footing + 8x100m en côtes+ 10'recupe	REPOS	30'footing +6x600 r 2' +10 récup	REPOS	40' de footing à 6'km	60' de footing avec 3 x 3' à 5'30 au km
semaine 2	REPOS	30'footing + 10x100 en côtes+10' footing	REPOS	30'footing + 6x800 r 2'30 +10' footing	REPOS	40' de footing à 6' au km	60'footing à 6' au km avec 3x4' à 5'30 au km
semaine 3	REPOS	30'footing + 12x100m en côtes + 10' recup 30'footing +	REPOS	30'footing + 5x1000 r 2' + 10' de footing 30'footing + 1x	REPOS	40' de footing à 6' au km	60'footing à 6' au km avec 3x5' à 5'30 au km 15' footing +
semaine 4	REPOS	10x200 r 50" +10' de recup	REPOS	1500 +10' de fooin	REPOS	40' de footing à 6' au km	40' de footing à 10km en progressif
semaine 5	REPOS	30'footing + 12x200 + 10' de recup 50'footing + 5x600 + r 5' +10x200 +10'recup	REPOS	45'footing + 5 kms à 5'30 +10' recup	REPOS	60'footing à 6' au km	45'footing + 4000 à 5'30 + 10' à 6' + 15' à 6'15
semaine 6	REPOS	40'footing + 6x200 r 100m en trottinant	REPOS	1h30 de footing à 6' au km	REPOS	10kms en accélération progressive	60' de footing avec 10 x 100 vite
semaine 7	REPOS	REPOS	REPOS	20'footing + 2 x 1000 r 400 m en trottinant	REPOS	30' de footing +5 x 100	Semi Marathon de Nice Cannes

Préparation Marathon Nice -Cannes 2023 -

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
semaine 1	REPOS	30'de footing +8 x 100 en côtes +10'de footing	REPOS	45' de footing +5 km à 5'30 + 10' à 6'15	REPOS	60' de footing à 6' 4000 à 5'30 +10' à 6'15	45'de footing à 6' + 4000 à 5'30 +10' à 6'15
semaine 2	REPOS	30' footing +5x600 + 5 de r +5x200+10'de r	REPOS	1 h 30 de footing à 6' au km	REPOS	10 km en accélération progressive	60' de footing avec 10 x 100 vite
semaine 3	REPOS	40'footing +6x 200 r 100 m en trottoir	REPOS	20'footing + 4x1000 r 400m en trottoir	REPOS	60' de footing à 6'	1 h 30 de footing
semaine 4	REPOS	40 de footing + 5x100	REPOS	30'footing+30x 100 vite 100 lent+10' récup	REPOS	1h30 de footing à 6'	45'footing+5000à 5'30 + 20' à 6'15
semaine5	REPOS	40'de footing avec 5 x 100	REPOS	30' footing + 6x500+ 5'de récup+10x300	REPOS	60'de footing à 6'	45'footing+30' progressif jusqu'à 5'20
semaine6	REPOS	40' de footing avec 5x 100	REPOS	30'footing + 4 x 1500 + 10 de footing	REPOS	45' de footing à 6'	1h30 de footing à 6'
semaine7	REPOS	40' de footing	REPOS	20' de footing +1500 + 10' de footing	REPOS	20' de footing + 5 x 100	MARATHON NICE CANNE 2023