

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE 1</b>		Entraînement multisport, 40 min + étirement	Footing léger, 40 min	Course au seuil : échauffement, 10 min + 4 x 4 min avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Entraînement multisport, 45 min	REPOS	Footing soutenu sur parcours vallonné, 45 min	Course longue, 75 min. Footing léger, conversation possible
<b>SEMAINE 2</b>		Cours de yoga ou de Pilates	Course de récupération, 45 min + étirement	Course au seuil : échauffement, 10 min + 4 x 5 min avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Entraînement multisport, 30 min + course de récupération, 30 min	REPOS	Montée/descente d'une colline : échauffement, 10 min + 4 x 5 min avec jogging de récupération de 2 min entre les efforts + récupération, 10 min	Course longue, 90 min. Footing léger, conversation possible
<b>SEMAINE 3</b>		Cours de yoga ou de Pilates	Course au seuil : échauffement, 10 min + 5 x 5 min avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Entraînement multisport, 45 min + étirement 15 min	Course de récupération, 45 min	REPOS	Montée/descente d'une colline : échauffement, 10 min + 2 x 10 min avec jogging de récupération de 2 min entre les efforts + récupération, 10 min	Course longue, 105 min. Footing léger, conversation possible
<b>SEMAINE 4</b>		Cours de yoga ou de Pilates	Seuil : 60 min dont 3 x 8 min avec jogging de récupération de 2 min entre les efforts	Course de récupération, 30 min + exercices de poids du corps, 15 min	Footing soutenu sur parcours vallonné, 45 min + étirement, 15 min	REPOS	Seuil : échauffement, 10 min + 3 x 10 min en boucle sur terrain vallonné avec jogging de récupération de 2 min entre les efforts + récupération, 10 min	Course longue, 135 min. Footing léger, conversation possible

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
	<b>SEMAINE 5</b>	REPOS	Seuil : échauffement, 10 min + 5 x 6 min avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Course de récupération, 30 min + exercices de poids du corps, 15 min + exercices pour les jambes, 15 min	Entraînement multisport, 60 min (renforcement du tronc, 20 min + exercices de poids du corps, 20 min + exercices pour les jambes, 20 min)	REPOS	Course au seuil : échauffement, 10 min + 5 x 5 min sur terrain vallonné avec jogging de récupération de 60 secondes entre les efforts	Course longue, 90 min. Footing léger, conversation possible	
	<b>SEMAINE 6</b>	REPOS	Seuil : échauffement, 10 min + 3 x 10 min avec jogging de récupération de 2 min entre les efforts + récupération, 10 min	Course de récupération, 30 min + exercices de poids du corps, 15 min + exercices pour les jambes, 15 min	Echauffement, 15 min + 5 x 3 min à allure 10 Km avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + récupération, 15 min	REPOS	Seuil : échauffement, 10 min + 3 x 10 min en boucle sur terrain vallonné avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Course longue, 150 min. Footing léger, conversation possible	
	<b>SEMAINE 7</b>	REPOS ou Pilates	Course de récupération, 30 min + exercices de poids du corps, 15 min + exercices pour les jambes, 15 min + renforcement du tronc, 15 min	Echauffement, 15 min + 6 x 1 Km à allure 10 Km avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + récupération, 15 min	Footing léger, 40 min + étirement, 20 min	Montée/descente d'une colline : échauffement, 10 min + 4 x 6 min avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	REPOS	Course longue, 150 min. Footing léger, conversation possible	
	<b>SEMAINE 8</b>	Course de récupération, 30 min + exercices de poids du corps, 15 min + exercices pour les jambes, 15 min	Seuil : échauffement, 10 min + 3 x 10 min avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Entraînement multisport, 45 min	Course de récupération, 30 min	Echauffement, 15 min + 6 x 1 Km à allure 10 Km avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + récupération, 15 min	REPOS	Course longue, 165 min. Footing léger, conversation possible	

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
	<b>SEMAINE 9</b>	Etirement complet ou cours de yoga	Course de récupération, 45 min	Course au seuil : échauffement, 10 min + 4 x 8 min avec jogging de récupération de 2 min entre les efforts + récupération, 10 min	Course de récupération, 40 min + exercices de poids du corps, 30 min	REPOS	Course de récupération, 40 min	Course longue, 90 min et les 30 dernières min à allure semi-marathon	
	<b>SEMAINE 10</b>	Etirement complet ou cours de yoga	Echauffement, 15 min + 5 x 3 min à allure 10 Km avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + récupération, 15 min	Course de récupération, 30 min + étirement	Footing léger, 10 min + seuil, 10 min + footing léger, 10 min + étirement	REPOS	Course de récupération, 20 min	COURSE DE SEMI-MARATHON	
	<b>SEMAINE 11</b>	Etirement complet ou cours de yoga	Exercices pour les jambes, 15 min + exercices de poids du corps, 15 min + renforcement du tronc, 15 min	Course au seuil : échauffement, 8 min + 3 x 10 min avec jogging de récupération de 2 min entre les efforts + récupération, 10 min	Course de récupération, 45 min	REPOS	Course de récupération, 30 min + étirement complet	Course longue, 180 min. Footing léger, conversation possible. Dernières 30 min avec allure marathon	
	<b>SEMAINE 12</b>	Etirement complet ou cours de yoga	Course de récupération, 45 min	Course au seuil : 75 min de footing léger dont 4 x 8 min avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts	Repos ou entraînement multisport, 45 min	Echauffement, 15 min + 5 x 2 min à allure 10 Km avec jogging de récupération de 60 secondes entre les efforts + récupération, 15 min	Course de récupération, 30 min + étirement, 20 min	Course longue, 180 min dont les 45 dernières min avec allure marathon	

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
<b>SEMAINE 13</b>		REPOS	Echauffement, 15 min + 2 x 3 x 1 Km à allure 10 Km avec 90 secondes entre les efforts + 3 min entre les sessions + récupération, 15 min	Entraînement multisport, 45 min + étirement	Footing léger, 70 min avec 20 min au seuil au milieu de séance	REPOS	Course de récupération, 30 min	Course longue, 150 min dont les 60 dernières min avec allure marathon	
<b>SEMAINE 14</b>		Etirement complet ou Pilates	Course de récupération, 45 min 45 min - Footing léger	Seuil : échauffement, 10 min + 4 x 8 min avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Entraînement multisport, 45 min	REPOS	Course de récupération, 40 min + étirement	Course longue, 120 min dont les 60 dernières min avec allure marathon	
<b>SEMAINE 15</b>		REPOS	Course au seuil : échauffement, 10 min + 6 x 5 min avec jogging de récupération de 60 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Entraînement multisport, 45 min	75 min avec les 25 min au seuil au milieu de séance	REPOS ou natation	Course de récupération, 30 min + étirement	Course longue, 70 min : footing léger, 10 min + allure marathon, 50 min + footing léger, 10 min	
<b>SEMAINE 16</b>		REPOS	Seuil : 10 min de footing léger, 2 x 5 min au seuil avec jogging de récupération de 60 secondes entre les efforts + 10 min de footing léger	REPOS	Course de récupération, 30 min + étirement	REPOS	Footing léger, 15 - 20 min	Votre marathon : bonne chance !	