PLAN D'ENTRAINEMENT MARATHON 6 MOIS

SEMAINE	Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Kilométrage hebdo
1		Jour de récupération	Séance de vitesse 3 k *RPE: 4-5*	Footing allure modérée 5 k *RPE: 3-4*	Jour de récupération	Footing allure modérée 5 k *RPE: 3-4*	Rnefo musculaire *45-60 mins*	Sortie longue 7 k *RPE: 2-3*	**20 k**
2		Jour de récupération	Séance de vitesse 3 k *RPE: 4-5*	Footing allure modérée 5 k *RPE: 3-4*	Jour de récupération	Footing allure modérée 5 k *RPE: 3-4*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Sortie longue 8 k *RPE: 2-3*	**21 k**
3		Jour de récupération	Séance de vitesse 3 k *RPE: 4-5*	Footing allure modérée 5 k *RPE: 3-4*	Jour de récupération	Footing allure modérée 5 k *RPE: 3-4*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Sortie longue 10 k *RPE: 2-3*	**23 k**
4		Jour de récupération	Séance de vitesse 4 k *RPE: 4-5*	Footing allure modérée 5 k *RPE: 3-4*	Jour de récupération	Footing allure modérée 5 k *RPE: 3-4*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Sortie longue 12 k *RPE: 2-3*	**26 k**
5		Jour de récupération	Séance de vitesse 4 k *RPE: 4-5*	Footing allure modérée 5 k *RPE: 3-4*	Jour de récupération	Footing allure modérée 5 k *RPE: 3-4*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Sortie longue 8 k *RPE: 2-3*	**22 k**
6		Jour de récupération	Séance de vitesse 4 k *RPE: 4-5*	Footing allure modérée 5 k *RPE: 3-4*	Jour de récupération	Footing allure modérée 5 k *RPE: 3-4*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Sortie longue 13 k *RPE: 2-3*	**27 k**
7		Jour de récupération	Séance de vitesse 5 k *RPE: 4-5*	Footing allure modérée 7 k *RPE: 3-4*	Jour de récupération	Footing allure modérée 7 k *RPE: 3-4*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Sortie longue 15 k *RPE: 2-3*	**33 k**
8		Jour de récupération	Séance de vitesse 5 k *RPE: 4-5*	Footing allure modérée 7 k *RPE: 3-4*	Jour de récupération	Footing allure modérée 7 k *RPE: 3-4*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Sortie longue 16 k *RPE: 2-3*	**34 k**
9		Jour de récupération	Séance de vitesse 5 k *RPE: 4-5*	Footing allure modérée 7 k *RPE: 3-4*	Jour de récupération	Footing allure modérée 7 k *RPE: 3-4*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Sortie longue 18 k *RPE: 2-3*	**36 k**
10		Jour de récupération	Séance de vitesse 5 k *RPE: 4-5*	Footing allure modérée 7 k *RPE: 3-4*	Jour de récupération	Footing allure modérée 7 k *RPE: 3-4*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Sortie longue 13 k *RPE: 2-3*	**31 k**
11		Jour de récupération	Séance de vitesse 5 k *RPE: 4-5*	Footing allure modérée 7 k *RPE: 3-4*	Jour de récupération	Footing allure modérée 7 k *RPE: 3-4*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Sortie longue 18 k *RPE: 2-3*	**36 k**
12		Jour de récupération	Séance de vitesse 7 k *RPE: 4-5*	Footing allure modérée 8 k *RPE: 3-4*	Jour de récupération	Footing allure modérée 8 k *RPE: 3-4*	Renfo musculaire *45-60 mins*	SEMI MARATHON 21 k *RPE: 5*	**44 k**
13		Jour de récupération	Séance de vitesse 7 k *RPE: 4-5*	Footing allure modérée 8 k *RPE: 3-4*	Jour de récupération	Footing allure modérée 8 k *RPE: 3-4*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Sortie longue 23 k *RPE: 2-3*	**46 k**
14		Jour de récupération	Séance de vitesse 7 k *RPE: 4-5*	Footing allure modérée 10 k *RPE: 3-4*	Jour de récupération	Footing allure modérée 10 k *RPE: 3-4*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Sortie longue 18 k *RPE: 2-3*	**45 k**
15		Jour de récupération	Séance de vitesse 7 k *RPE: 4-5*	Footing allure modérée 10 k *RPE: 3-4*	Jour de récupération	Footing allure modérée 10 k *RPE: 3-4*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Sortie longue 23 k *RPE: 2-3*	**50 k**
16		Jour de récupération	Séance de vitesse 7 k *RPE: 4-5*	Footing allure modérée 10 k *RPE: 3-4*	Jour de récupération	Footing allure modérée 10 k *RPE: 3-4*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Sortie longue 26 k *RPE: 2-3*	**33 k**
17		Jour de récupération	Séance de vitesse 7 k *RPE: 4-5*	Footing allure modérée 10 k *RPE: 3-4*	Jour de récupération	Footing allure modérée 10 k *RPE: 3-4*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Sortie longue 28 k *RPE: 2-3*	**55 k**
18		Jour de récupération	Séance de vitesse 7 k *RPE: 4-5*	Footing allure modérée 10 k *RPE: 3-4*	Jour de récupération	Footing allure modérée 10 k *RPE: 3-4*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Sortie longue 29 k *RPE: 2-3*	**56 k**
19		Jour de récupération	Séance de vitesse 7 k *RPE: 4-5*	Footing allure modérée 10 k *RPE: 3-4*	Jour de récupération	Footing allure modérée 10 k *RPE: 3-4*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Sortie longue 25 k *RPE: 2-3*	**52 k**
20		Jour de récupération	Séance de vitesse 7 k *RPE: 4-5*	Footing allure modérée 10 k *RPE: 3-4*	Jour de récupération	Footing allure modérée 10 k *RPE: 3-4*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Sortie longue 32 k *RPE: 2-3*	**59 k**
21		Jour de récupération	Séance de vitesse 7 k *RPE: 4-5*	Footing allure modérée 10 k *RPE: 3-4*	Jour de récupération	Footing allure modérée 10 k *RPE: 3-4*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Sortie longue 18 k *RPE: 2-3*	**45 k**
22		Jour de récupération	Séance de vitesse 5 k *RPE: 4-5*	Footing allure modérée 7 k *RPE: 3-4*	Jour de récupération	Footing allure modérée 7 k *RPE: 3-4*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Sortie longue 16 k *RPE: 2-3*	**35 k**
23		Jour de récupération	Séance de vitesse 3 k *RPE: 4-5*	Footing allure modérée 5 k *RPE: 3-4*	Jour de récupération	Footing allure modérée 5 k *RPE: 3-4*	Renfo musculaire *45-60 mins*	Sortie longue 10 k *RPE: 2-3*	**23 k**
24		Jour de récupération	Séance de vitesse 5 k *RPE: 3-4*	Jour de récupération	Footing facile 5 k RPE: 2-3	Jour de récupération	Footing facile 3 k *RPE: 2-3*	MARATHON 42 k *RPE: 5*	**55 k**