Plan d'entrainement marathon SUB 3h

Semaine	Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Kilométrage hebdo
1		**Footing facile** 5 k *RPE: 2-3*	**Séance de fractionné** 3 x 800m *+ renfo musculaire*	**Footing facile** 5 k *RPE: 2-3*	**Renfo musculaire** *45-60 mins*	**Tempo Run** 10 k *RPE: 6*	**Jour de repos**	**Sortie longue** 11 k *Allure marathon*	**37 k**
2		**Footing facile** 5 k *RPE: 2-3*	**Séance de fractionné** 3 x 800m *+ renfo musculaire*	**Footing facile** 5 k *RPE: 2-3*	**Renfo musculaire** *45-60 mins*	**Tempo Run** 10 k *RPE: 6*	**Jour de repos**	**Sortie longue** 13 k *Allure marathon*	**39 k**
3		**Footing facile** 5 k *RPE: 2-3*	**Séance de fractionné** 3 x 800m *+ renfo musculaire*	**Footing facile** 5 k *RPE: 2-3*	**Renfo musculaire** *45-60 mins*	**Tempo Run** 10 k *RPE: 6*	**Jour de repos**	**Sortie longue** 15 k *Allure marathon*	**41 k**
4		**Footing facile** 5 k *RPE: 2-3*	**Séance de fractionné** 3 x 800m *+ renfo musculaire*	**Footing facile** 5 k *RPE: 2-3*	**Renfo musculaire** *45-60 mins*	**Tempo Run** 10 k *RPE: 6*	**Jour de repos**	**Sortie longue** 18 k *Allure marathon*	**44 k**
5		**Footing facile** 5 k *RPE: 2-3*	**Séance de fractionné** 3 x 800m *+ renfo musculaire*	**Footing facile** 5 k *RPE: 2-3*	**Renfo musculaire** *45-60 mins*	**Tempo Run** 10 k *RPE: 6*	**Jour de repos**	**Sortie longue** 15 k *Allure marathon*	**41 k**
6		**Footing facile** 5 k *RPE: 2-3*	**Séance de fractionné** 3 x 800m *+ renfo musculaire*	**Footing facile** 5 k *RPE: 2-3*	**Renfo musculaire** *45-60 mins*	**Tempo Run** 10 k *RPE: 6*	**Jour de repos**	**Sortie longue** 18 k *Allure marathon*	**44 k**
7		**Footing facile** 5 k *RPE: 2-3*	**Séance de fractionné** 4 x 800m *+ renfo musculaire*	**Footing facile** 5 k *RPE: 2-3*	**Renfo musculaire** *45-60 mins*	**Tempo Run** 10 k *RPE: 6*	**Jour de repos**	**Sortie longue** 20 k *Allure marathon*	**47 k**
8		**Footing facile** 5 k *RPE: 2-3*	**Séance de fractionné** 4 x 800m *+ renfo musculaire*	**Footing facile** 5 k *RPE: 2-3*	**Renfo musculaire** *45-60 mins*	**Tempo Run** 10 k *RPE: 6*	**Jour de repos**	**Sortie longue** 21 k *Allure marathon*	**48 k**
9		**Footing facile** 5 k *RPE: 2-3*	**Séance de fractionné** 4 x 800m *+ renfo musculaire*	**Footing facile** 5 k *RPE: 2-3*	**Renfo musculaire** *45-60 mins*	**Tempo Run** 10 k *RPE: 6*	**Jour de repos**	**Sortie longue** 18 k *Allure marathon*	**45 k**
10		**Footing facile** 5 k *RPE: 2-3*	**Séance de fractionné** 4 x 800m *+ renfo musculaire*	**Footing facile** 5 k *RPE: 2-3*	**Renfo musculaire** *45-60 mins*	**Tempo Run** 10 k *RPE: 6*	**Jour de repos**	**Sortie longue** 20 k *Allure marathon*	**47 k**
11		**Footing facile** 7 k *RPE: 2-3*	**Séance de fractionné** 4 x 800m *+ renfo musculaire*	**Footing facile** 7 k *RPE: 2-3*	**Renfo musculaire** *45-60 mins*	**Tempo Run** 10 k *RPE: 6*	**Jour de repos**	**Sortie longue** 26 k *Allure marathon*	**57 k**
12		**Footing facile** 7 k *RPE: 2-3*	**Séance de fractionné** 4 x 800m *+ renfo musculaire*	**Footing facile** 7 k *RPE: 2-3*	**Renfo musculaire** *45-60 mins*	**Tempo Run** 10 k *RPE: 6*	**Jour de repos**	**Sortie longue** 29 k *Allure marathon*	**60 k**
13		**Footing facile** 7 k *RPE: 2-3*	**Séance de fractionné** 4 x 800m *+ renfo musculaire*	**Footing facile** 7 k *RPE: 2-3*	**Renfo musculaire** *45-60 mins*	**Tempo Run** 10 k *RPE: 6*	**Jour de repos**	**Sortie longue** 20 k *Allure marathon*	**51 k**
14		**Footing facile** 7 k *RPE: 2-3*	**Séance de fractionné** 4 x 800m *+ renfo musculaire*	**Footing facile** 7 k *RPE: 2-3*	**Renfo musculaire** *45-60 mins*	**Tempo Run** 10 k *RPE: 6*	**Jour de repos**	**Sortie longue** 27 k *Allure marathon*	**58 k**
15		**Footing facile** 7 k *RPE: 2-3*	**Séance de fractionné** 4 x 800m *+ renfo musculaire*	**Footing facile** 7 k *RPE: 2-3*	**Renfo musculaire** *45-60 mins*	**Tempo Run** 10 k *RPE: 6*	**Jour de repos**	**Sortie longue** 29 k *Allure marathon*	**60 k**
16		**Footing facile** 7 k *RPE: 2-3*	**Séance de fractionné** 4 x 800m *+ renfo musculaire*	**Footing facile** 7 k *RPE: 2-3*	**Renfo musculaire** *45-60 mins*	**Tempo Run** 10 k *RPE: 6*	**Jour de repos**	**Sortie longue** 32 k *Allure marathon*	**63 k**
17		**Footing facile** 7 k *RPE: 2-3*	**Séance de fractionné** 5 x 800m *+ renfo musculaire*	**Footing facile** 7 k *RPE: 2-3*	**Renfo musculaire** *45-60 mins*	**Tempo Run** 10 k *RPE: 6*	**Jour de repos**	**Sortie longue** 24 k *Allure marathon*	**56 k**
18		**Footing facile** 7 k *RPE: 2-3*	**Séance de fractionné** 4 x 800m *+ renfo musculaire*	**Footing facile** 7 k *RPE: 2-3*	**Renfo musculaire** *45-60 mins*	**Tempo Run** 10 k *RPE: 6*	**Jour de repos**	**Sortie longue** 34 k *Allure marathon*	**65 k**
19		**Footing facile** 7 k *RPE: 2-3*	**Séance de fractionné** *45-60 mins*	**Jour de repos**	**Footing facile** 5 k ***+45 min* Renfo musculaire**	**Footing facile** 7 k *RPE: 3-4*	**Jour de repos**	**Sortie longue** 19 k *Allure marathon*	**38 k**
20		**Footing facile** 7 k *RPE: 2-3*	**Séance de fractionné** *45-60 mins*	**Jour de repos**	**Footing facile** 5 k RPE: 2-3	**Jour de repos**	**Footing facile** 3 k *RPE: 2-3*	**MARATHON** 42 k *RPE: 5*	**57 k**