



# Plan d'entraînement marathon 4 semaines

Semaine	Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1		<b>Renfo musculaire</b> 30-45 min	<b>Séance de vitesse</b> Echauffement 2-3km 10 x 400m Allure 5 km + 200m en trottinant Retour au calme 2-3km	<b>Footing facile / EF</b> 11 km	<b>Jour de repos</b>	<b>Séance au seuil</b> Echauffement 1-2km 5 x 4 min Allure semi-marathon + 90 sec récupération Retour au calme 1km	<b>Footing facile / EF</b> 7-8 km	<b>Sortie longue</b> 16 km
		<b>Renfo musculaire</b> 45-60 min	<b>Séance de vitesse</b> Echauffement 2-3km 6 x 1000m Allure 5 km + 200m en trottinant Retour au calme 2-3km	<b>Footing facile / EF</b> 13 km	<b>Jour de repos</b>	<b>Séance au seuil</b> Echauffement 1-2km 2 x 10 min Allure semi-marathon + 90 sec récupération Retour au calme 1km	<b>Footing facile / EF</b> 7-8km with 4 x 75m Sprints en ligne droite	<b>Sortie longue</b> 19 km
3		<b>Renfo musculaire</b> 45-60 min	<b>Séance de vitesse</b> Echauffement 2-3km 6 x 800m Allure 5 km + 200m en trottinant Retour au calme 2-3km	<b>Footing facile / EF</b> 11 km	<b>Jour de repos</b>	<b>Séance au seuil</b> Echauffement 1-2km 20 min Allure semi-marathon + 90 sec récupération Retour au calme 1km	<b>Footing facile / EF</b> 7-8km with 4 x 75m Sprints en ligne droite	<b>Sortie longue</b> 13 km
		<b>Renfo musculaire</b> 30-40 min	<b>Séance de vitesse</b> Echauffement 2k 4 x 800m Allure semi-marathon + 200m en trottinant Retour au calme 2km	<b>Footing facile / EF</b> 7-8 km	<b>Jour de repos</b>	<b>Footing facile / EF</b> 20 min with 4 x 75m Sprints en ligne droite	<b>Race</b> Semi Marathon!	<b>Jour de repos</b>