

PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARATHON DE SAUMUR 2025

par Laurence FOSCHIA (4 à 5 entrainements selon dispo)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1ère SEMAINE 03/03/2025 09/03/2025		10x500m r1'	1h footing	1h15 4"6'8'6'4' all 10kms rec2'; rec3'		1h avec 2x15' rec3' all marathon	1h45'
2ème SEMAINE 10/03/2025 16/03/2025		10x30"x30" 2 séries	1h footing	10x800m r 2'		1h 3x10' all semi	1h45'
3ème SEMAINE du 17/03/25 au 23/03/25		8x1000m r 2'	1h footing	2x(10x200m) rec 100m et 3' de rec entre les series		45' avec 5x100m	1h45' footing
4ème SEMAINE du 24/03/25 au 30/03/25		45' footing cool		10x500m r 1'		10'8'10'8' r 3' r2'	1h45' footing
5ème SEMAINE du 31/03/25 au 06/04/25		12x400m r 1'	1h footing	1h15 footing		1h avec 5x100m all plus rapide	1h30 footing
6ème SEMAINE du 7/04/25 au 13/04/25		1h footing cool	1h footing	1h15 avec 6'8'6'8' r3'		1h15 avec 3x20' all marathon	2h footing ou semi marathon à trouver
7ème SEMAINE du 14/04/25 au 20/04/25		2x(6x300m) r30" R2'	1h footing	1h footing avec 4x8' all semi		1h15 footing	1h45' footing pâques
8ème SEMAINE 21/04/2025 au 27/04/25		45' footing cool		1h footing		1h avec 3x15' all marathon	1h30
9ème SEMAINE du 28/04/25 au 04/05/25		8x500m r1'		1h avec 2x10' all marathon (83% vma			1h avec 5x100m
10ème SEMAINE du 05/05/25 au 11/05/25	footing cool 4x1km all marathon			30' footing		20' footing	MARATHON de saumur

--	--	--	--	--	--	--	--