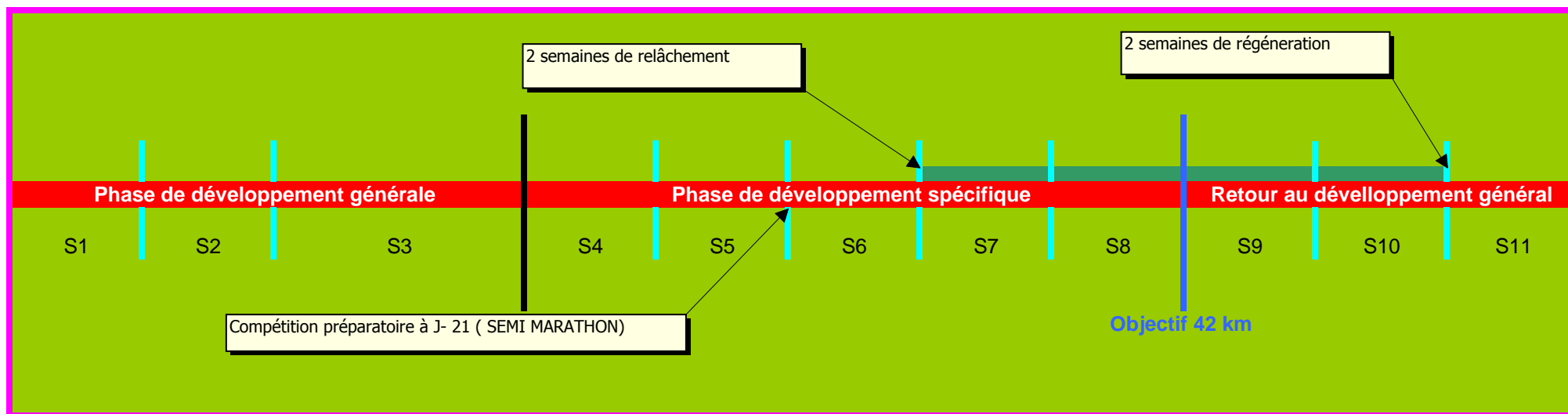


# PLANIFICATION SIMPLIFIE POUR UN MARATHON 42,195 KM

VITESSE SPECIFIQUE POSSIBLE SUR 42 KILOMETRES ENTRE 75% ET 80% DE VOTRE VMA

TRAVAIL DES SORTIES LONGUES  
 TRAVAIL DE LA VMA COURTE ET LONGUE  
 TRAVAIL DE LA VITESSE SPECIFIQUE  
 TRAVAIL DE LA PPG  
 TRAVAIL DE COTES



Phase de développement générale	Phase de développement spécifique	Retour au développement Général
Le nombre de semaine est variable	Nombre de semaine <b>6 semaines</b>	
<b>CONTENU DES SEANCES</b>	<b>CONTENU DES SEANCES</b>	Préparation d'une nouvelle compétition
VMA courte	VMA courte	
VMA longue	VMA longue	
Sortie longue tout les 15 jours de 1h30 à 2 h	Compétition préparatoire à J-21 ( 21 km )	
Séance de PPG et de travaille de côtes	Vitesse Spécifique 1 par semaine de 8 à 15 km	
Vitesse Spécifique tout les 3 semaines de 6 à 8 km	Sortie longue de 1h30 à 2h15	