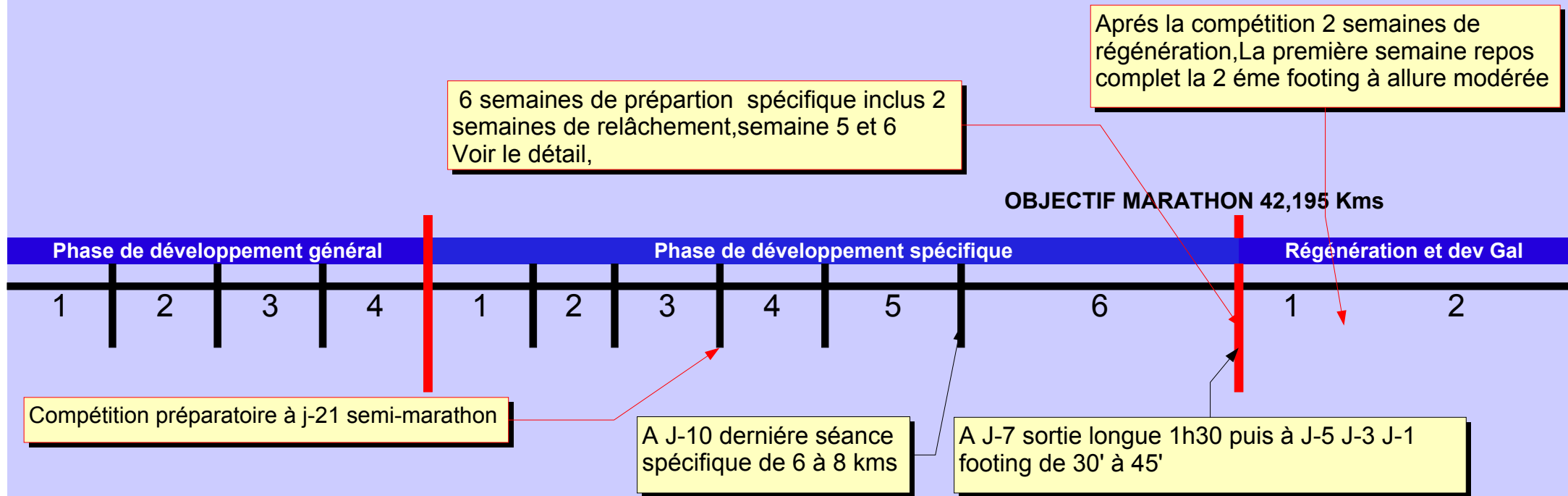


PLANIFICATION D'UN MARATHON 42,195 KMS

VITESSE SPECIFIQUE DU MARATHON ENTREE 75% ET 80%
 TRAVAIL DES SORTIE LONGUES ENTRE 70% ET 75% EN PERIODE GAL ET SPECIFIQUE
 TRAVAIL DE LA VMA COURTE OU LONGUE VOIR ENTRAINEMENT DU JEUDI



Phase de développement général Nombre de semaine : Variable	Phase de développement spécifique De 6 Semaines	Retour à la Phase de développement GAL
Footing 1-Séance de VMA par semaine longue ou courte Sortie longues tout les 15 jours de 1h30 à 2h00 Séance de PPS PPG et travaille en côtes Vitesse spécifique tout les 3 semaines de 6 à 8 kms Entretien de la VS tout les 15 jours de 4 à 6 kms	1-Séance de VMA courte ou longue Vitesse spécifique 1 par semaine de 3000 A 10000 MT de 8 A 15 KM Sortie longue de 1H30 à 2H15 par semaine Footing 1 par semaine	Préparation d'une nouvelle compétition

Pour plus de renseignement, veuillez consulter votre entraîneur