

		GROUPE		MARATHON		Allure Marathon	75%VMA
				Période	du	27/07 au 22/08/21	
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1		27/07/21		29/07/21		31/07/21	01/08/21
	R	P. Lactique	R	Seuil	R	EF	E F
		20' à 30' endurance		20' endurance		50' 60 à 70 %	Sortie longue
		4 x[30'' VMA+1 ou +2]		7 x 4' à 80 %			60' à 70'
		R 2' Trot ou marche		R 2' Trot ou marche			dont 20' à 75 %
		15' retour au calme		10' retour au calme			10' retour au calme
2		03/08/21		05/08/21		07/08/21	08/08/21
	R	P. Lactique	R	Seuil	R	E F	E F
		20' à 30' endurance		20' endurance		50' 60 à 70 %	Sortie longue
		5 x[30'' VMA+1 ou +2]		6 x 5' à 80 %			60' à 75'
		R 2' Trot ou marche		R 2' Trot ou marche			Dont 25' à 75 %
		15' retour au calme		10' retour au calme			10' retour au calme
3		10/08/21		12/08/21		14/08/21	15/08/21
	R	P. Lactique	R	Seuil	R	E F	E F
		20' à 30' endurance		20' endurance		50' 60 à 70 %	Sortie longue
		6 x[30'' VMA+1 ou +2]		5 x 6' à 80 %			60' à 80'
		R 2' Trot ou marche		R 2' Trot ou marche			Dont 30' à 75 %
		15' retour au calme		10' retour au calme			10' retour au calme
4	R	17/08/21		19/08/21		21/08/21	22/08/21
		E F		E F	R	R	E F
		50' 60 à 70 %		50' 60 à 70 %			1H30'
							60 % à 70 %

ceux qui ne font pas la séance du samedi, Rajouter 15' le dimanche

semaine de relachement
Recharge d'énergie