

		GROUPE		MARATHON		Allure Marathon	75%VMA
				Période	du	20/09/2021 au	17/10/21
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9		21/09/21		23/09/21		25/09/21	26/09/21
	R	C. Lactique	R	Seuil	R	EF	Sortie longue
		30' Endurance	ou	20' Endurance		40' à 50'	2h00
		5x [3' à 85 %	30' EF	3 x[1' Allure 10km		à 60/70 %	dont
		[2' à 60 % R 2'		[9' à 80 % R 2'			55' Allure marathon
		15' retour au calme		10' retour au calme			10' retour au calme
10		28/09/21		30/09/21		02/10/21	03/10/21
	R	C. Lactique	R	Seuil	R	E F	Sortie longue
		30' Endurance	ou	20' endurance		40' à 50'	2h15'
		5 x [3' à 85	30' EF	3 x[1' Allure 10km		à 60/70 %	dont
		[3' à 60 % R 2'		[10' à 80 % R 2'			60' Allure marathon
		15' retour au calme		10' retour au calme			10' retour au calme
11		05/10/21		07/10/21		09/10/21	10/10/21
	R	EF	R	Seuil	R	E F	Sortie longue
		1h30'	ou	20' endurance		40' à 50'	1H30'
		De 60 % à 75 %	30' EF	3 x12' à 75/80 %		à 60/70 %	De 60 % à 75 %
				R 2'			10' retour au calme
		15' retour au calme		10' retour au calme			
12	R	12/10/21		14/10/21		16/10/21	17/10/21
		E F	R	E F	R		
		40' à 50' à 70 %		40' à 50' à 70 %		30' à 60 %	MARATHON
							de VANNES