

		<b>GROUPE</b>		<b>MARATHON</b>		<b>Allure Marathon</b>	<b>75%VMA</b>
				<b>Période</b>	<b>du</b>	<b>26/07 au 21/08/22</b>	
	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jedi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
<b>1</b>		<b>26/07/22</b>		<b>28/07/22</b>		<b>30/07/22</b>	<b>31/07/22</b>
	<b>R</b>	<b>P. Lactique</b>	<b>R</b>	<b>Seuil</b>	<b>R</b>	<b>EF</b>	<b>E F</b>
		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
<b>2</b>		<b>02/08/22</b>		<b>04/08/22</b>		<b>06/08/22</b>	<b>07/08/22</b>
	<b>R</b>	<b>P. Lactique</b>	<b>R</b>	<b>Seuil</b>	<b>R</b>	<b>E F</b>	<b>E F</b>
		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
<b>3</b>		<b>09/08/22</b>		<b>11/08/22</b>		<b>13/08/22</b>	<b>14/08/22</b>
	<b>R</b>	<b>P. Lactique</b>	<b>R</b>	<b>Seuil</b>	<b>R</b>	<b>E F</b>	<b>E F</b>
		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
<b>4</b>	<b>R</b>	<b>16/08/22</b>		<b>18/08/22</b>		<b>20/08/22</b>	<b>21/08/22</b>
		<b>E F</b>		<b>E F</b>	<b>R</b>	<b>R</b>	<b>E F</b>
		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