

## Prépa 10km - Marathon de Vannes

Lundi	
Mardi 6 septembre	Footing + 2 x 10 x 36"/24" / R 4' entre les séries
Mercredi	Footing cool 45' à 1h
Jeudi 8 septembre	Footing + 6' + 5' + 4' + 3' / Récup moitier temps couru
Vendredi	
Samedi	Footing avec 8 x 15"/15" facile
Dimanche	Sortie longue 1h10 avec 2 x 8' progressif
Lundi	
Mardi 13 septembre	Footing + 5 x 1'/1' + 4 x 2'/1'30 - R4' + 3 x 1000 / Récup 2'30
Mercredi	Footing cool 45' à 1h
Jeudi 15 septembre	Footing + côtes 3 x 5 petites + 3 moyennes + 1 grande
Vendredi	
Samedi	Footing avec 8 x 20"/20" facile
Dimanche	Sortie longue 1h15 avec 2 x 10' progressif
Lundi	
Mardi 20 septembre	Footing 30 minutes + Pyramide 2 séries : 100m - R 15'' - 200m - R 30'' - 300m - R 45'' - 400m - R 1' - 300m - R 45'' - 200m - R 30'' - 100m - R 15'' / Récup 4' entre séries
Mercredi	Footing cool 45' à 1h
Jeudi 22 septembre	Footing + 5 x 1000 / Récup 2'
Vendredi	
Samedi	Footing avec 6 x 30"/30" facile
Dimanche	Sortie longue 1h20 avec 2 x 12' progressif
Lundi	
Mardi 27 septembre	Footing + 2 x 8 x 200m / Récup 30" et 4' entre les séries
Mercredi	Footing cool 45' à 1h
Jeudi 29 septembre	Footing + 6 x 1000 / Récup 1'50
Vendredi	
Samedi	Footing 40 minutes avec 6 x 30/30 facile
Dimanche	Sortie longue 1h25 avec 3 x 10' progressif
Lundi	
Mardi 4 octobre	Footing 30' + 2 x 7 x 300m / Récup 45" et 4' entre les séries
Mercredi	Footing cool 45' à 1h
Jeudi 6 octobre	Footing + 3 x 2000 / Récup 2'30
Vendredi	
Samedi	Sortie longue 1h30 avec 25' progressif
Dimanche	
Lundi	
Mardi 11 octobre	Footing + 10 x 1' + 30" / Récup 1'
Mercredi	
Jeudi 13 octobre	Footing 30 minutes + 3 x 4' facile
Vendredi	Mise en jambe 40 avec 6 x 30/30 cool
Samedi 15 octobre	10km Marathon de Vannes
Dimanche	

## Prépa semi - Marathon duo de Vannes

Lundi	
Mardi 6 septembre	Footing + 2 x 10 x 36"/24" / R 4' entre les séries
Mercredi	Footing cool 45' à 1h
Jeudi 8 septembre	Footing + 6' + 5' + 4' + 3' / Récup moitier temps couru
Vendredi	
Samedi	Footing avec 8 x 15"/15" facile
Dimanche	Sortie longue 1h15 avec 2 x 10' progressif
Lundi	
Mardi 13 septembre	Footing + 5 x 1'/1' + 4 x 2'/1'30 - R4' + 3 x 1000 / Récup 2'30
Mercredi	Footing cool 45' à 1h
Jeudi 15 septembre	Footing + côtes 3 x 5 petites + 3 moyennes + 1 grande
Vendredi	
Samedi	Footing avec 8 x 20"/20" facile
Dimanche	Sortie longue 1h20 avec 2 x 12' progressif
Lundi	
Mardi 20 septembre	Footing 30 minutes + Pyramide 2 séries : 100m - R 15'' - 200m - R 30'' - 300m - R 45'' - 400m - R 1' - 300m - R 45'' - 200m - R 30'' - 100m - R 15'' / Récup 4' entre séries
Mercredi	Footing cool 45' à 1h
Jeudi 22 septembre	Footing + 3 x 2000 + 1000 / Récup 2' entre chaque
Vendredi	
Samedi	Footing avec 6 x 30"/30" facile
Dimanche	Sortie longue 1h30 avec 2 x 15' progressif
Lundi	
Mardi 27 septembre	Footing 30 minutes + 15 x 1' / 1'
Mercredi	Footing cool 45' à 1h
Jeudi 29 septembre	Footing + 3500 + 2500 + 1500 / R'3 et 2'
Vendredi	
Samedi	Footing 40 minutes avec 6 x 30/30 facile
Dimanche	Sortie longue 1h40 avec 2 x 20' progressif
Lundi	
Mardi 4 octobre	Footing 30 minutes + 5 x 1'30/1'30 + 8 x 1'/1' + 8 x 30"/30"
Mercredi	Footing cool 45' à 1h
Jeudi 6 octobre	Footing + +3000 + 2000 + 2000 - 1000 / Récup 3' - 2' - 2'
Vendredi	
Samedi	
Dimanche	Sortie longue 1h45 - 1h footing - 30' progressif - 15' footing
Lundi	
Mardi 11 octobre	Footing + 10 x 1' + 30" / Récup 1'
Mercredi	
Jeudi 13 octobre	Footing 30 minutes + 3 x 6' facile
Vendredi	
Samedi	Mise en jambe 40 avec 6 x 30/30 cool
Dimanche 16 octobre	Marathon duo de Vannes

BON COURAGE ! ENJOY ! 🏃