

Marathon de Saumur - Courir à Saint-Avé

27 février au 6 mars		90 vers 100% 3 x 8 x 30"/30" Récup 3' entre les blocs	Footing 45' à 1h	4 x 800 progressif autour de 80% R 2' 4 x 600 progressif autour de 85% R 1'30		Footing 45' à 1h avec 6 x 30"/30" cool	1h20 1h footing puis 20' plus vite
6 au 12 mars		2 x 6 à 8 x 300 à 100% - récup 1' et 3' entre les blocs	Footing 45' à 1h	3 x 1000 progressif autour de 80% Récup 2' 4 x 800 progressif autour de 85% Récup 2'		Footing 45' à 1h avec 6 x 30"/30" cool	1h30 avec variations d'allures 50' footing 15' plus vite 15' plus vite 10' Récup
13 au 19 mars		2 x 6 x 400 à 100% - Récup 1'10 et 3' entre les blocs	Footing 45' à 1h	6 x 1000 progressif autour de 80% R 2'		Footing 45' à 1h avec 6 x 30"/30" cool	1h40 avec variations d'allures 50' footing 15' plus vite 10' plus vite 10' plus vite 5' plus vite 10 récup
20 au 26 mars		2 x 5 x 500 à 100% - Récup 1'30 et 3' entre les blocs	Footing 45' à 1h	3 x 2000 - R 3' 1000 Progressif de 80 à 85%		Footing 45' à 1h avec 6 x 30"/30" cool	1h40 avec variations d'allures 50' footing 15' plus vite 15' plus vite 10' plus vite 10' récup

Marathon de Saumur - Courir à Saint-Avé

27 mars au 2 avril		Footing + 16 diagos		8 x 800 de 80 à 85% - Récup 1'30		Footing 45' à 1h avec 6 x 30"/30" cool	1h30 40' footing 20' plus vite 20' allure marathon 10' récup
3 au 9 avril		2 x 12 x 30"/30" à 100% - Récup 3' entre les blocs	Footing 45' à 1h	2 x 4' à 80% - R 1'30 2 x 8' à 80 à 85% - R 3' 2 x 4' à 85%- R 1'30		Footing 45' à 1h avec 6 x 30"/30" cool	1h45 55' footing 30' progressif vers allure marathon et légèrement plus 20' récup
10 au 16 avril		2 x 6 à 8 x 300 à 100% - récup 1' et 3' entre les blocs	Footing 45' à 1h	4 x 4' à 80% - R 1'30 4 x 4' à 85% - R 1'30		Footing 45' à 1h avec 6 x 30"/30" cool	1h50 40' footing 25' plus vite 20' allure marathon 10' plus vite 15' récup
17 au 23 avril		15 x 1'/1' à 100%	Footing 45' à 1h	12' - R 3' 10' - R 3' 8' - R 3' 6' Progressif de 80 à 85%		Footing 45' à 1h avec 6 x 30"/30" cool	2h05 45' footing 10' plus vite 30' allure marathon Récup 5' 20' plus vite Récup 15'

Marathon de Saumur - Courir à Saint-Avé

24 au 30 avril		2 x 8 x 45"/30" à 100% - Récup 3' entre les blocs	Footing 45' à 1h	4' - R 1'30 8' - R 3' 12' - R 3' 8' - R 3' 4' Progressif de 80 à 85%		Footing 45' à 1h avec 6 x 30"/30" cool	2h20 Footing + 5km allure marathon 5' Récup 5km allure marathon 5' Récup 5km plus vite Récup
1 au 7 mai		2 x 5 x 200 à 100% - Récup 200m	Footing 45' à 1h	12' - R'3'30 8' - R'2'30 2 ou 3 x 4' - R 1'30 Progressif de 80 à 85%		Footing 45' à 1h avec 6 x 30"/30" cool	1h45 avec 2 x 20' allure marathon / R 4'
8 au <u>14 mai</u>		10 x 1'30 / 1' 1' allure 10km + 30" à VMA / R 1'		Footing 40' avec 10' allure marathon		Mise en jambe footing 30' + 2 x 4 x 30/30 Première série progressif vers allure semi, deuxième vers allure 10km + 2-3' allure marathon	<p style="text-align: center; color: red;">Marathon de Saumur</p> <p style="text-align: center; color: red;">42,195km de plaisir</p>