

# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT MARATHON

Des cycles d'entraînement spécifiques afin de respecter les différentes périodes de développement

Des objectifs déterminés

**Mésocycle n°2 - Microcycle n°2**

**Objectif : 2h50' sur Marathon**

**Orientation du microcycle : Cycle de préparation**

Orientation des microcycles afin d'optimiser la charge d'entraînement

**Possibilité d'entraînement : 5x/ semaine**

Personnalisation en fonction de vos possibilités.

	Jour	Entraînement	Tps	Remarque
<b>Microcycle 2</b>	Lundi	30' Z2 + 15' Z3 + 15' Z2	60'	Sur chemin ou terrain souple
	Mardi	20' Z2 + 2x (7x 300m Z5 <sup>56"</sup> / r 100m <sup>45"</sup> Z1) + 10' Z1	58'	Sur piste
	Mercredi	REPOS	0	Séance de flexibilité de 20' selon votre envie
	Jeudi	20' Z2 + 4x (2000m Z4 <sup>7'30"</sup> / r 200m <sup>2'</sup> Z1) + 10' Z2	70'	Sur piste
	Vendredi	REPOS	0	Séance de flexibilité de 20' selon votre envie
	Samedi	20' Z2 + 2x (20' Z3 + 10' Z4) / R 10' Z1 + 10' Z2	100'	Sur route. Rester concentrer sur ses appuis, ne pas s'écraser.
	Dimanche	90' aux sensations.	90'	En nature. Rester concentrer pour éviter les risques de blessures et prendre du plaisir.

Des séances détaillés

Des zones d'intensités spécifiques expliquées en détails lors du début de la collaboration

Bloc de travail spécifique