

		Plan marathon	Plan semi-marathon	
S 8	mar 18 sept	EF 1h tranquille (65-70% VMA)		église verlinghem
	mer 19 sept			
	jeu 20 sept	vma 30x30 2 series 8 100% vma		stade
	sam 22 sept	repos		
	dim 23 sept	course 10 km de lambersart		
S 1		SEMAINE ALLEGEE	SEMAINE ALLEGEE	
	mar 25 sept	footing recup OU 12X1'+ communication + pot	footing recup OU 12X1'+ communication + pot	stade
	mer 26 sept			
	jeu 27 sept	TEST VMA	TEST VMA	stade
	sam 29 sept	TEST YASSO	TEST YASSO	stade
	dim 30 sept	SL 1h10/1h20 tranquille (65-70% VMA)	SL 1h10/1h20 tranquille (65-70% VMA)	
S 2				
	mar 02 oct	VMA 95-97% : 20' + 2 séries 6 x 400 m r=1' R=3' + 10' retour au calme	VMA 95-97% 20' + 2 séries 6 x 400 m r=1' R=3' + 10' retour au calme	stade
	mer 03 oct			
	jeu 04 oct	EA - 20' + actif : 3x10' AS21 R=3 + 15' retour au calme	EA - 20' + actif : 3x10' AS21 R=3 + 15' retour au calme	stade+parc
	sam 06 oct	EF 1h10 tranquille (65-70% VMA)	EF 1h00 tranquille (65-70% VMA)	
	dim 07 oct	SL - 1h30 : avec 2 km AS21+ 4km AS42 R=2'	SL - 1h30 : avec 2 km + 3 km AS21 R=2'	
S 3				
	mar 09 oct	Côtes 30' + 2 séries de 8 à 10 côtes R=3' +15' retour au calme	Côtes 30' + 2 séries de 8 à 10 côtes R=3' +15' retour au calme	bois
	mer 10 oct			
	jeu 11 oct	EA 20' + 4 x 500 m AS10 r=1' + 2 x 1000 m AS21 r=1'30 + 2 x 500 m AS10	EA 20' + 4 x 500 m AS10 r=1' + 2 x 1000 m AS21 r=1'30 + 2 x 500 m AS10	stade
	sam 13 oct	EF - 1h15 tranquille (65-70% VMA)	EF 1h00	
	dim 14 oct	SL - 1h45 : avec 15' AS21 + 30' AS42 R=2'	SL - 1h30 avec 15' AS21+ 20' AS21 R=2'	
S 4				
	mar 16 oct	VMA 100% 20' + 10 à 12 x 300 m	VMA 100% 20' + 10 à 12 x 300 m	stade
	mer 17 oct			
	jeu 18 oct	EA 20' + 3 km + 3 km + 2 km AS21 R=2'	EA 20' + 3 km + 3 km + 2 km AS21 R=2'	stade
	sam 20 oct	EF 1h tranquille (65-70% VMA)	EF 1h tranquille (65-70% VMA)	
	dim 21 oct	SL 1h45 à 2h00 avec 30' AS42 au bout d'une heure	SL 1h45	
S 5		SEMAINE ALLEGEE	SEMAINE ALLEGEE	
	mar 23 oct	EF 1h00 dont 15'AS21	EF 1h	stade
	mer 24 oct			
	jeu 25 oct	VMA 30x30 20' + 2 séries de 8 à 100% VMA + 10'	VMA 30x30 20' + 2 séries de 8 à 100% VMA + 10'	stade
	sam 27 oct	EF - 45' à 1h	REPOS	
	dim 28 oct	Semi marathon de Saint Omer	Semi marathon de Saint Omer	
S 6				
	mar 30 oct	EF - Footing 1h00	EF - Footing 1h00 ou EA avec 2 x 10' AS21	Stade
	mer 31 oct			
	jeu 01 nov	Fartlek 20' + 2 séries 30"+1'+1'30+2'+1'30+1'+30" + 10'	Fartlek 20' + 2 séries 30"+1'+1'30+2'+1'30+1'+30" + 10'	base de lompret le matin car férié
	sam 03 nov	EF - 1h00 tranquille (65-70% VMA)	EF - 1h00 tranquille (65-70% VMA)	
	dim 04 nov	SL - 2h15 : avec 45' AS42 au bout d'une heure		Cross de Lomme
S 7				
	mar 06 nov	EA - 20' + 2x10' AS21 R=2'30 +20' retour au calme	parcours cross 3 tours	Bois/stade
	mer 07 nov			
	jeu 08 nov	EA : 20' + 5 à 6 x 800 m AS21 r=2' + 10'	EA : 20' + 5 à 6 x 800 m AS10 r=2' + 10'	Stade
	sam 10 nov	EF - 1h00 tranquille (65-70% VMA)	EF - 1h00 tranquille (65-70% VMA)	
	dim 11 nov	SL -2h30 à 2h45 avec 1h'AS42	SL-1h30 dont 20min AS10 ou AS21	
S 8				
	mar 13 nov	Côtes - 30'+ 2 séries de 8 à 10 côtes R=3' +15' retour au calm	Côtes - 30'+ 2 séries de 8 à 10 côtes R=3' +15' retour au ca	Bois
	mer 14 nov			
	jeu 15 nov	EA - 20' + 3x12' AS21 R=2'30 +15' retour au calme	PPG +1000m	Stade
	sam 17 nov	EF - 40' à 1h00 tranquille tranquille (65-70% VMA)	EF - 1h00 tranquille (65-70% VMA)	
	dim 18 nov	SL -1h45 à 2h00 : 30' EF + 2 x 30' AS42 R 2'30 + 15 à 30' EF	SL-1h30 dont 20min AS10 ou AS21	
S 9		PHASE DE RELÂCHEMENT		
	mar 20 nov	VMA - 50' tranquille avec 10X30/30	Parcours cross aterné int/ext piste 3x8' r3'+1000m	Stade
	mer 21 nov			
	jeu 22 nov	EF : 30' + 2 x 1 km AS21 R=200m +10' tranquille	VMA 400M/600M 5 SERIES 200M DE RECUP	Stade
	sam 24 nov	EF - 40' tranquille tranquille (65-70% VMA)	EF - 1h00 tranquille (65-70% VMA)	
	dim 25 nov	EF+ - 1h10 MAXI avec 20' AS42	Spé cross/trail base 3x 2 tours	
S 10				
	mar 27 nov	EF - 40' avec un kilomètre AS42	Parcours cross aterné int/ext piste 3x10' r3'+400m	Stade
	mer 28 nov			
	jeu 29 nov	Rien ou 40' tranquille tranquille (65-70% VMA)	Pyramide 200/400/600/800/1000/800/600/400/200 r 45	Stade
	sam 01 déc			
	dim 02 déc	Marathon de Valence	Cross VAFA	Cross du VAFA
S 0		SEMAINE DE RECUPERATION		
	mar 04 déc		PPG léger +500m	
	mer 05 déc			
	jeu 06 déc		VMA 1 ou 2 séries 10X30"30"	
	sam 08 déc		Trail nocturne de la saint nicolas	
	dim 09 déc			