

Groupe 1
(marathon en 3h / 3h30)

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Dimanche
03 au 09 septembre	Echauffement 30mn 8x100m en côte à 90% Récupe en descente Retour footing 10mn	Endurance 50mn à 60%	Echauffement 20mn 8x500m en 1mn55 Récupe 300m Retour footing 10mn	Endurance 1h10 à 70%
10 au 16 septembre	Echauffement 20mn 40mn de plus en plus vite (75 à 80%)	Endurance 1h à 65%	Echauffement 20mn 10x500m en 1mn55 Récupe 300m Retour footing 10mn	Endurance 1h25 à 70%
17 au 23 septembre	Echauffement 30mn 10x100m en côte à 90% Récupe en descente Retour footing 10mn	Endurance 40mn de plus en plus vite (70 à 80%)	Echauffement 20mn 6x800m en 3mn05 Récupe 400m Retour footing 10mn	Endurance 1h40 à 70%
24 au 30 septembre	Endurance 50mn à 60%	Endurance 40mn de plus en plus vite (70 à 80%)	Echauffement 20mn 8x500m en 1mn55 Récupe 300m Retour footing 10mn	Bouffées d'Airpur

Groupe 2
(marathon en 3h30 / 4h)

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Dimanche
03 au 09 septembre	Echauffement 30mn 8x100m en côte à 90% Récupe en descente Retour footing 10mn	Endurance 50mn à 60%	Echauffement 20mn 8x500m en 2mn15 Récupe 300m Retour footing 10mn	Endurance 1h10 à 70%
10 au 16 septembre	Endurance 1h à 60%	Endurance 1h à 65%	Echauffement 20mn 10x500m en 2mn15 Récupe 300m Retour footing 10mn	Endurance 1h25 à 70%
17 au 23 septembre	Echauffement 30mn 10x100m en côte à 90% Récupe en descente Retour footing 10mn	Endurance 40mn de plus en plus vite (70 à 80%)	Echauffement 20mn 6x800m en 3mn40 Récupe 400m Retour footing 10mn	Endurance 1h40 à 70%
24 au 30 septembre	Endurance 40mn à 60%	Endurance 40mn de plus en plus vite (70 à 80%)	Echauffement 30mn 30mn de plus en plus vite (75 à 80%)	Bouffées d'Airpur

Groupe 3

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Dimanche
03 au 09 septembre	Endurance		Endurance	
10 au 16 septembre	Endurance		Endurance	
17 au 23 septembre	Endurance		Endurance	
24 au 30 septembre	Endurance		Endurance	Bouffées d'Airpur