

**Groupe 1**  
**(marathon en 3h / 3h30)**

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Dimanche
<b>29 octobre au 04 novembre</b>	Endurance 40mn à 70%	Endurance 50mn à 60%	Echauffement 20mn 4000mn en 17mn maxi Récupe 1000m 2x2000m en 8mn Récupe 800m Retour footing 10mn	Endurance 1h40 à 70% ou circuit du marathon
<b>05 au 11 novembre</b>	Echauffement 30mn 6x400m en 1mn25 Récupe 200m Retour footing 10mn	Endurance 30mn à 70% puis 30mn à 75/80%	Echauffement 30mn 5x100m en 20s Récupe 100m Retour footing 10mn	Endurance 10km ou 10km de Port-Neuf
<b>12 au 18 novembre</b>	Echauffement 20mn 5000m en 21mn Récupe 1000m 3x1000m en 4mn Récupe 800m Retour footing 10mn	Endurance 1h15 à 60%	Endurance 50mn à 60%	Endurance 30mn à 70% puis 40mn à 75/80%
<b>19 au 25 novembre</b>	Echauffement 20mn 2 ou 3x1000m en 4mn15 Récupe 200m Retour footing 10mn	Endurance 50mn à 60%	Echauffement 20mn 5x200m en 45s Récupe 100m Retour footing 10mn	Marathon de La Rochelle
<b>26 novembre au 02 décembre</b>	Endurance 1h à 60% ou repos	Repos	Endurance 1h à 60% ou repos	Endurance 1h20 à 60% ou repos

## Groupe 2

(marathon en 3h30 / 4h)

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Dimanche
<b>29 octobre au 04 novembre</b>	Echauffement 20mn 3x2000m en 9mn30 Récupe 600m Retour footing 10mn	Endurance 1h à 60%	Echauffement 30mn 8x200m en 50s Récupe 200m Retour footing 10mn	Endurance 50mn à 70% puis 20mn à 80% ou circuit du marathon
<b>05 au 11 novembre</b>	Echauffement 30mn 8x200m en 50s Récupe 200m Retour footing 10mn	Endurance 50mn à 60% puis 30mn à 75/80%	Endurance 40mn à 70%	Endurance 10km ou 10km de Port-Neuf
<b>12 au 18 novembre</b>	Echauffement 20mn 3x3000m en 15mn 1000m en 4mn45 Retour footing 10mn	Endurance 1h20 à 60%	Endurance 40mn à 60%	Endurance 45mn à 70% puis 25mn à 75%
<b>19 au 25 novembre</b>	Echauffement 20mn 2x1000m en 5mn Récupe 400m 2x500m en 2mn25 Retour footing 10mn	Repos	Endurance 40mn à 60%	Marathon de La Rochelle
<b>26 novembre au 02 décembre</b>	Endurance 1h à 60% ou repos	Repos	Endurance 1h à 60% ou repos	Endurance 1h20 à 60% ou repos

## Groupe 3

	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Dimanche</b>
<b>29 octobre au 04 novembre</b>	Endurance		Endurance	
<b>05 au 11 novembre</b>	Endurance		Endurance	
<b>12 au 18 novembre</b>	Endurance		Endurance	
<b>19 au 25 novembre</b>	Endurance		Endurance	
<b>26 novembre au 02 décembre</b>	Endurance		Endurance	