

Groupe 1
(marathon en 3h / 3h30)

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Dimanche
1er au 07 octobre	Echauffement 30mn 6x200m en 41s Récupe 200m Retour footing 10mn	Endurance 40mn de plus en plus vite (70 à 80%)	Echauffement 20mn 8x800m en 3mn05 Récupe 200m Retour footing 10mn	Endurance 1h45 à 70%
08 au 14 octobre	Endurance 50mn à 60%	Endurance 40mn de plus en plus vite (70 à 80%)	Echauffement 20mn 5x1000m en 3mn50 Récupe 300m Retour footing 10mn	Endurance 2h à 70% ou Le relais de la pomme
15 au 21 octobre	Echauffement 30mn 8x200m en 41s Récupe 200m Retour footing 10mn	30mn à 60% 5 lignes droites de 100m en 20s Récupe 100m	Echauffement 20mn 6x500m en 1mn55 Récupe 300m Retour footing 10mn	Endurance 1h30 à 70% ou Semi-marathon de Niort à allure marathon
22 au 28 octobre	Endurance 40mn à 60%	Endurance 50mn de plus en plus vite (70 à 80%)	Endurance 40mn à 60%	Endurance 1h20 à 70%

Groupe 2
(marathon en 3h30 / 4h)

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Dimanche
1er au 07 octobre	Echauffement 30mn 12x100m en côte à 90% Récupe en descente Retour footing 10mn	Endurance 40mn à 60%	Echauffement 20mn 6x800m en 3mn40 Récupe 200m Retour footing 10mn	Endurance 1h45 à 70%
08 au 14 octobre	Echauffement 30mn 6x200m en 50s Récupe 200m Retour footing 10mn	Endurance 40mn à 70%	Echauffement 20mn 3x1000m en 4mn30 Récupe 400m 3x500m en 2mn15 Récupe 300m Retour footing 10mn	Endurance 2h à 70% ou Le relais de la pomme
15 au 21 octobre	Echauffement 30mn 30mn de plus en plus vite (75 à 80%)	Repos	Echauffement 30mn 4x500m en 2mn15 Récupe 300m Retour footing 10mn	Endurance 1h30 à 70% ou Semi-marathon de Niort à allure marathon
22 au 28 octobre	Endurance 40mn à 60%	Repos	Endurance 40mn à 60%	Endurance 1h30 à 70%

Groupe 3

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Dimanche
1er au 07 octobre	Endurance		Endurance	
08 au 14 octobre	Endurance		Endurance	
15 au 21 octobre	Endurance		Endurance	
22 au 28 octobre	Endurance		Endurance	