8 semaines - 6 entraînements/semaine

Semaine 1 : 94,4 km

Footing 1h00 + 10X15"/15"	12.01 km - 05:45 min/km
30' échauffement + Gammes + 12X200m en 45" avec 100m récup trottée + 10' retour au calme	11.76 km - 6:09 min/km
Footing 1h15 + 10X15"/15"	13.94 km - 5:26 min/km
30' échauffement + Gammes + 7X1000m en 4'40" avec 200m récup trottée + 10' retour au calme	16.20 km - 5:27 min/km
Repos	Repos
30' échauffement + 3X3000m avec 3' récup trottée + 15' retour au calme	17.45 km - 5:28 min/km 13:24 13:48 14:10
Sortie longue 2H	22.35 km - 5:22 min/km

Semaine 2 : 82,3 km

Footing 1h00 + 10X15"/15"	14.33 km - 6:02 min/km
30' échauffement + Gammes + 10X400m en 1'45" avec 1' récup trottée + 15' retour au calme	12.17 km - 5:55 min/km 1:46 1:43 1:42 1:43 1:42 1:40 1:42 1:40 1:41 1:38
Footing 1h15	14.52 km - 5:11 min/km
30' échauffement + séance "Côtes" Lac Saint Clair (voir JLD) + 15' retour au calme	Repos
Repos	Repos
30' échauffement + 4X3000m Circuit Balma (6 heures) en 13'30" avec 3' récup trottée + 15' retour au calme	20.42 km - 5:24 min/km 13:08 13:17

	13:46 13:13
Sortie longue 2H15	20.82 km - 6:45 min/km

Semaine 3 : 105 km

Footing 1h15	13.77 km - 5:28 min/km
30' échauffement + Gammes + 3X(5X200m VMA avec 30" récup sur place) avec 2' (400m) récup trottée + 15' retour au calme	12.19 km - 5:56 min/km
Footing 1h15 + 10X15"/15"	14.65 km - 5:33 min/km
30' échauffement + 8X1000m en 4'40" avec 2' récup trottée + 15' retour au calme	16.40 km - 5:53 min/km 4:11 4:13 4:21 4:26 4:30 4:37 4:34 4:31
Repos	Repos
30' échauffement + 4X3000m en 13'30" avec 3' récup trottée + 15' retour au calme	21.47 km - 5:33 min/km 14:47 14:54 15:00 14:07
Sortie longue 2H30	26.45 km - 5:46 min/km

Semaine 4 : 105 km

Footing 1h00 + 10X15"/15"	11.54 km - 5:48 min/km
30' échauffement + Gammes + 2X(7X300m en 1'10" avec 100m récup trottée) avec 400m récup trottée + 15' retour au calme	13.70 km - 06:05 min/km 7 * : 1:10 5 * : 1:10
Footing 1h15	11.55 km - 6:29 min/km
30' échauffement + Gammes + 5X1500m en 7' avec 2'30" récup trottée + 15' retour au calme	16.17 km - 5:36 min/km 6:35 6:31 6:33 6:46 6:00

Repos	Repos
30' échauffement + 2X10km en 49' Circuit Balma avec 5’ récup trottée + 10' retour au calme	25.99 - 5:27 min/km 9 km - 42:50 9 km - 43:22 Nouveau record Semi-marathon : 1h:47m:28s
Sortie longue 2H30 dont 30' plus rapide en fin de séance	25.78 km - 5:49 min/km

Semaine 5 : 98,7 km

Footing 1h00 + 10X15"/15"	11.63 km - 6:03 min/km
30' échauffement + Gammes + 2X(8X200m avec 30" récup sur place) avec 400m récup trottée + 15' retour au calme	11.33 km - 6:07 min/km 8 * - 0:44 8 * - 0:44
Footing 1h30	14.80 km - 6:05 min/km
30' échauffement + Gammes + 5X1500 en 7'30" avec 2' récup trottée + 15' retour au calme	15.73 km - 5:54 min/km 6:20 6:37 6:42 6:44 6:07
Repos	Repos
30' échauffement + 10X1000m en 4'40" avec 2' récup trottée + 15' retour au calme	19.24 km - 5:57 min/km 4:33 4:44 4:41 4:37 4:41 4:44 4:47 4:42 4:46 4:17
Sortie longue 2H30 dont 1H plus rapide en fin de séance (12,5 km/h environ)	26.00 km - 5:46/km

Semaine 6 : 77,41 km

Footing 50' + 10X15"/15"	9.97 km - 5:38 min/km
30' échauffement + Gammes + 15X200m avec 100m (40") récup trotté + 15' retour au calme	11.18 km - 6:27 min/km 15 * - 0:48

Footing 1h15	13.95 km - 5:25 min/km
30' échauffement + Gammes + 10X200m avec 200m récup trottée + 15' retour au calme	11.24 km - 6:05 min/km 10 * - 0:51
Repos	Repos
40' échauffement + 6X100m avec 100m récup trotté + 10' retour au calme	9.65 km - 6:00 min/km 10 * - 0:25
Semi-marathon	21.43 km - 5:09 min/km Semi - 1:46:30

Semaine 7 : 65,56 km

1H vélo	19.47 km (vélo)
30' échauffement + Gammes + 10X300m en 1'05" avec 100m récup trottée + 10' retour au calme	11.59 km - 5:57 min/km 10 * - 1:04
Footing 1h15	13.14 km - 5:51 min/km
30' échauffement + Gammes + 5X1000m en 4'30" avec 2' récup trottée + 10' retour au calme	12.82 km - 6:07 min/km 4:16 4:14 4:34 4:25 4:24
Repos	Repos
Footing 1h00 + 20X15"/15"	12.00 km - 5:56 min/km
Sortie longue 1H30	16.02 km - 6:59 min/km Sortie côtes

Semaine 8 : 66,88 km

Repos	Repos
30' échauffement + Gammes + 10X200m en 45" avec 200m récup trottée + 10' retour au calme	10.14 km - 6:50 min/km
Repos	Repos
Footing 45' + 10X15"/15"	9.24 km - 5:32 min/km
Repos	Repos
Footing 30' facile	5.04 km - 5:59 min/km

Marathon (Objectif : 3h45m) **Temps officiel : 3h44m20s**	42.46 km - 5:17 min/km 1 05:52 2 05:21 3 05:05 4 05:13 5 05:24 6 05:11 7 05:23 8 05:18 9 05:03 10 05:08 11 05:17 12 05:17 13 05:21 14 05:06 15 05:25 16 05:10 17 05:22 18 05:15 19 05:09 20 05:05 21 05:22 22 05:13 23 05:37 24 05:02 25 05:11 26 05:22 27 05:19 28 05:22 29 05:05 30 05:01 31 05:13 32 05:07 33 05:17 34 05:18 35 05:20 36 05:51 37 05:22 38 05:26 39 05:19 40 05:11 41 05:10 42 04:43