MARATHON NANTES et TIKEN TRAIL 2024

				Footing	MARATHON			TIKEN TRAIL	récup,	Footing
Semaine 1	29-janv	Lundi	Footing facultatif 1h, renforcement musculaire ou vélo							
	au	Mercredi	VMA	20'	14	fois	200 m	idem	200m actif	10'
		Vendredi	SEUIL	20'	8	fois	1 km	idem	2'	10'
	04-févr	Dimanche	sortie longue		1h 30' dont 2 fois 25 mn allure marathon			**Sortie longue avec côtes**		
Semaine 2	05-févr	Lundi	Footing facultatif 1h, renforcement musculaire ou vélo							
	au	Mercredi	VMA	20'	9	fois	300 m	idem	200m actif	10'
		Vendredi	SEUIL	20'	6	fois	1,5 km	idem	2'	10'
	11-févr	Dimanche	sortie longue		1h 40' dont 2 fois 30 mn allure marathon			**Sortie longue avec côtes**		
Semaine 3	12-févr	Lundi	Footing facultatif 1h, renforcement musculaire ou vélo							
	au	Mercredi	VMA	20'	7	fois	400 m	idem	200m actif	10'
		Vendredi	SEUIL	20'	5	fois	2 km	idem	2'	10'
	18-févr	Dimanche	sortie longue		1h 50' dont 2*35 mn allure marathon			**Sortie longue avec côtes**		
Semaine 4	19-févr	Lundi	Footing facultatif 1h, renforcement musculaire ou vélo							
	au	Mercredi	VMA pyramide	20'	2 (200 + 300 +400 +300 +200)			idem	200m actif	10'
		Vendredi	SEUIL	20'	(3 X 1 km) + (2 X1,5 km) + (2X 2 km)			5 fois 3' en côte	recup en descente	10'
	25-févr	Dimanche	sortie longue		1h 30' dont 2 fois 25 mn allure marathon			**Sortie longue avec côtes**		
Semaine 5	26-févr	Lundi	Footing facultatif 1h, renforcement musculaire ou vélo							
	au	Mercredi	VMA	20'	6	fois	500 m	idem	200m actif	10'
		Vendredi	SEUIL	20'	6	fois	2 km	5 fois 4' en côte	recup en descente	10'
	03-mars	Dimanche	sortie longue		2h 00' dont 3 fois 25mn allure marathon			**Sortie longue avec côtes**		
Semaine 6	04-mars	Lundi	Footing facultatif 1h, renforcement musculaire ou vélo							
	au	Mercredi	VMA	20'	5	fois	600 m	idem	200m actif	10'
		Vendredi	SEUIL	20'	4	fois	3 km	4 fois 5' en côte	recup en descente	10'
	10-mars	Dimanche	sortie longue		2h 15' dont 3 fois 30 mn allure marathon			**Sortie longue avec côtes**		
Semaine 7	11-mars	Lundi	Footing facultatif 1h, renforcement musculaire ou vélo							
	au	Mercredi	VMA	20'	500 + 600 + 800 + 600 + 500			idem	200m actif	10'
		Vendredi	SEUIL	20'	2 km + 3 km + 3 km + 4km			2'-4'-6'-4'-2' en côte	recup en descente	10'
	17-mars	Dimanche	sortie longue		2h 30' dont 3 fois 35 mn allure marathon			**Sortie longue avec côtes**		
Semaine 8	18-mars	Lundi	Footing facultatif 1h, renforcement musculaire ou vélo							
	au	Mercredi	VMA pyramide	20'	4	fois	800 m	idem	200m actif	10'
		Vendredi	SEUIL	20'	3	fois	4 km	6 fois 4' en côte	recup en descente	10'
	24-mars	Dimanche	sortie longue		SEMI MARATHON			**Sortie longue avec côtes**		
Semaine 9	25-mars	Lundi	Footing facultatif 1h, renforcement musculaire ou vélo							
	au	Mercredi	VMA	20'	5	fois	400 m	idem	200m actif	10'
		Vendredi	SEUIL	20'	2	fois	5 km	5 fois 5' en côte	recup en descente	10'
	31-mars	Dimanche	sortie longue		2H30 dont 3 fois 35 mn allure marathon			**Sortie longue avec côtes**		
Semaine 10	01-avr	Lundi	Footing facultatif 1h, renforcement musculaire ou vélo							
	au	Mercredi	VMA	20'	10	fois	200 m	idem	200m actif	10'
		Vendredi	SEUIL	20'	2	fois	6 km	3'-5'-6'-5'-3'en côte	recup en descente	10'
	07-avr	Dimanche	sortie longue		2H dont 3 fois 25 mn allure marathon			**Sortie longue avec côtes**		
Semaine 11	08-avr	Lundi	Footing facultatif 1h, renforcement musculaire ou vélo							
	au	Mercredi	Footing		1H20			idem		
		Vendredi	SEUIL	20'	3 fois 3 km			6 fois 5' en côte		
	14-avr	Dimanche	sortie longue		1H			**Sortie longue avec côtes**		
Semaine 12	15-avr	Lundi								
	au	Mercredi	**8 km footing**							
		Vendredi								
	21-avr	Dimanche			**MARATHON**			**TRAIL**		