Plan d'entraînement marathon avec un objectif 3h45 ogsa

	10 semaines à 4 séances(mardi, mercredi , vendredi et dimanche)
	Récupération = 65% de votre FCM endurance = 70- 75% de votre FCM allure marathon= 80% de votre FCM
	Semaine 1
Séance #1	20' endurance + 6 x (1'30'' à 95% FCM + 1' récupération) + 10' endurance
Séance #2	1h de footing à 75% FCM
Séance #3	20' endurance + 3 x (4' à 90% FCM + 1'30'' récupération) + 10' endurance
Séance #4	1h à 75 % FCM + 10' à allure marathon + 30' à 75% FCM
	Semaine 2
Séance #1	20' endurance + 8 x (1'30'' à 95% FCM + 1' récupération) + 10' endurance
Séance #2	45' footing à 75% FCM
Séance #3	20' endurance + 4 x (4' à 90% FCM + 1'30'' récupération) + 10' endurance
Séance #4	1h à 75% FCM + 10' à allure marathon + 20' à 75% FCM
	semaine3
Séance #1	30' endurance + 15' à 85% FCM +15 ' endurance
Séance #2	1 h endurance
Séance #3	30' endurance + 8 x (2' à 90-95% FCM + 1' récupération) + 10' endurance
Séance #4	1h30' endurance
	Semaine 4
Séance #1	30' endurance + 2 x (10' à 85% FCM + 2' récupération) + 15' endurance
Séance #2	1h endurance
Séance #3	20' endurance + 10 x (2' à 95% FCM + 1' récupération) + 10' endurance
Séance #4	1h à 75% FCM + 15' à allure marathon + 45' endurance
	Semaine 5
Séance #1	30' endurance + 20 ' à 85% FCM + 15 ' endurance
Séance #2	1h 15 endurance
séance#3	20'endurance +8 x(3'à90-95% FCM +1'30 récupération)+ 10' endurance
Séance #4	1h45 endurance

	Semaine 6
Séance #1	1h 15' endurance
Séance #2	20' endurance + 6 x (3' à 90 -95% FCM + 1'30'' récupération) + 10 ' endurance
Séance #3	45' endurance
Séance #4	Course test de 15 ou 21,100 km sans dépasser 80-85% F
	Semaine 7
Séance #1	45' endurance
Séance #2	40' endurance + 20' à 85% FCM + 10' endurance
Séance #3	1h15 endurance
Séance #4	1h endurance+30' à allure marathon+30' endurance
	Semaine 8
Séance #1	30' endurance + 4 x (6' à 90% FCM + 2' récupération) + 10' endurance
Séance #2	45' endurance
Séance #3	45' endurance + 25' à 85% FCM + 10' endurance
Séance #4	1h endurance +40' à allure marathon + 35' endurance
	Semaine 9
Séance #1	1h endurance
Séance #2	30' endurance + 20' à 85% FCM +10' endurance
Séance #3	40' endurance
Séance #4	20' endurance + 2 x (8' à allure marathon + 2' récupération) + 10' endurance
	Semaine 10
Séance #1	30' endurance
Séance #2	20' endurance + 1km à allure marathon (520'') + 5' endurance
Séance #3	La veille : 20 ' endurance
Séance #4	marathon