



PLAN D'ENTRAÎNEMENT MARATHON DU CHER

4 ENTRAÎNEMENTS

9 JUIN 2024

PAR SEMAINE PENDANT 14 SEMAINES

Mois de juin

| | Séance 1 | Séance 2 | Séance 3 | Séance 4 |
|------------------------|--|--|----------------------------|--------------|
| 27 MAI au 2 JUIN | FOOTING ENTRE 10 & 12KM | 20' FOOTING 30' N2 3' FOOTING 30' N2 10' FOOTING | FOOTING ENTRE 10 & 12KM | FOOTING 15KM |
| 3 au 9 JUIN | FOOTING 30' SUIVI DE 6 LIGNES DROITES VITES MAIS RELÂCHÉS | REPOS | MARATHON DU CHER | |

**Félicitations aux participants,
rendez-vous sur la ligne de départ !**

NIVEAUX DE DIFFICULTÉ DE L'EFFORT

Niveau N1: je peux parler sans problème, effort tenable « indéfiniment »

Niveau N2: la respiration commence à être délicate, légère difficulté, allure du footing spontané, naturel

Niveau N3: essoufflement, difficulté à parler, effort tenable environ 30min

Niveau N4: essoufflement prononcé, effort tenable entre 5 & 10 min

Niveau N5: respiration limite, effort tenable moins d'une minute



Plan réalisé par des entraîneurs diplômés FFA, pour tous renseignements

contactez les par mail: tinox@club-internet.fr, bruno.fougeron@orange.fr, nicolas_reulier@yahoo.fr