

**Programme Marathon RCBT 2025**

<b>GE: 18,5 à 20</b>	<b>Il est important de s'entraîner dans le groupe qui correspond à votre Vma</b>
<b>G1: 17 à 18,5</b>	<b>Priorité aux deux premières séances, la troisième si vous avez le temps.</b>
<b>G2: 15 à 16,5</b>	<b>Attention, pas de cap deux jours de suite.</b>
<b>G3: 12 à 14,5</b>	
<b>Semaine 6/01</b>	
Mardi - Intervalles	TE 18,5 à 20 : 3 x 6 x 300m en 52"/55"
Récup : 100m trotter	G1 17 à 18,5 : 3 x 6 x 300m en 57"/1'
	G2 15 à 16,5 : 3 x 5 x 300m en 1'03"/1'09"
50"-1'	G3 12 à 14,5 : 3 x 5 x 300m en 1'12"/1'24"
Jeudi	35' avec 8 x 30" (rapide) /30" (lent)
Samedi	1h: 4x (10' Z1 + 5' Z2)
Dimanche	1h30 Z1      1h30: 1h Z1 + 30' Z2
<b>Semaine 13/01    OUT    S-12</b>	
Mardi - Intervalles	TE 18,5 à 20 : 3 x 8 diagonales en déboulé + 2 X 6 côtes en déboulé
	G1 17 à 18,5 : 3 x 8 diagonales en déboulé + 2 X 6 côtes en déboulé
	G2 15 à 16,5 : 3 x 6 diagonales en déboulé + 2 X 5 côtes en déboulé
	G3 12 à 14,5 : 3 x 6 diagonales en déboulé + 2 X 5 côtes en déboulé
Jeudi	45' à 1h15' en Z1 (15' Z1 - 20' à 40' Z2 avec 2' Z3 par 5' - 10' à 20' Z1)
Samedi	1h (30' Z1 - 30' Z2) ou RELAIS GIVRES
Dimanche	1h45: 45' Z1 + 1h Z2 ou si relais givrés 50' Z1
<b>Semaine 20/01    S-11</b>	
Mardi - Intervalles	TE 18,5 à 20 : 2x 8x400m 1'12"/1'18 r=100m trot = 1'
entre séries 3'	G1 17 à 18,5 : 2x 7x400m 1'18"/1'24 r=100m trot = 1'10
	G2 15 à 16,5 : 2x 6x400m 1'27"/1'37 r=100m trot = 1'20
	G3 12 à 14,5 : 2x 5x400m 1'40"/2' r=100m trot = 1'30
Jeudi	45' à 1h15' en Z1
Samedi	20km: 30' Z1 - reste Z2 avec 10' Z3 - 5' Z1
Dimanche	1h à 1h15 Z1
En option mercredi	45' Z2
<b>Semaine 27/01    S-10    semaine récup</b>	
Mardi - Intervalles	TE 18,5 à 20 : 5 x 600m 2'00"/2'10" + 8 x 300m en 52"/55"
Récup séries: 400m trotter	G1 17 à 18,5 : 5 x 600m 2'12"/2'18" + 8 x 300m en 57"/1'
Récup 600m: 200m trotter	G2 15 à 16,5 : 4 x 600m 2'25"/2'40" + 8 x 300m en 1'03"/1'09"
Récup 300m : 100m trotter	G3 12 à 14,5 : 4 x 600m 2'45"/3'15" + 6 x 300m en 1'12"/1'24"
Jeudi	3km Z1 + 12km Z2 + 2km Z1
Samedi	40' Z1 + 8 côtes (45"-1') en Z3 (recup côtes 1'15-1'30)
Dimanche	1h Z1
<b>Semaine 3/02    S-9</b>	
Mardi - Intervalles	TE 18,5 à 20 : 5x 2000 entre 3'30 et 3'40/km
Récup Séries: 3'	G1 17 à 18,5 : 5x 2000 entre 3'50 et 4'10/km
	G2 15 à 16,5 : 4x 2000 entre 4'25 et 4'40/km
	G3 12 à 14,5 : 4x 2000 entre 4'50 et 5'50/km

En option Mercredi	1h Z1
Jeudi	3km Z1 + 4x 2km Z3 (récup 2') + 2km Z1
Samedi	23 km : 30' Z1 + le reste en Z2
Dimanche	1h à 1h15: 30' Z1 + reste en Z2
<b>Semaine 10/02</b>	<b>OUT S-8</b>
Mardi - Intervalles	TE 18,5 à 20 : échauffement + 4x 7' 3'35-3'45 recup:2'
Voie verte	G1 17 à 18,5 : échauffement + 4x 7' 3'55-4'10 recup:2'
Echauffement et retour au calme	G2 15 à 16,5 : échauffement + 4x 6' 4'20-4'45 recup:2'
ensemble	G3 12 à 14,5 : échauffement + 4x 6' 5'-6' recup:2'
Jeudi	30' Z1
Samedi	25 km Z2 avec 15 x 30"/30"
Dimanche	30' Z1 + 20' Z2 + 10' Z1
<b>Semaine 17/02</b>	<b>S-7</b>
Mardi - Intervalles	TE 18,5 à 20 : 2x 5x 800m entre 2'35 et 2'50 Récup 90s
Récup Séries: 3'	G1 17 à 18,5 : 3x 3x 800m entre 2'55 et 3'05 Récup 90s
	G2 15 à 16,5 : 2x 4x 800m entre 3'10 et 3'25 Récup 100s
	G3 12 à 14,5 : 2x 3x 800m entre 3'40 et 4'10 Récup 2'
Jeudi	3km Z1 + 12km Z2 + 1km Z1
Samedi	25 à 28 km : 30' Z1 + reste Z2 avec 15' Z3
Dimanche	45' Z1
En option mercredi	45' à 1h Z1
<b>Semaine 24/02 S-6 semaine récup</b>	
Mardi - Intervalles	TE 18,5 à 20 : 4x 1000m en 3'25 et 3'35 + 6x 400m en 1'12 et 1'18
R : 200m trottiner (1'30")	G1 17 à 18,5 : 4x 1000m en 3'45 et 4'00 + 5x 400m en 1'18 et 1'24
100m trott 1'	G2 15 à 16,5 : 4 x 1000m en 4'10 et 4'30 + 4x 400m en 1'25 et 1'40
	G3 12 à 14,5 : 3x 1000m en 4'45 et 5'40 + 4x 400m en 1'40 et 2'00
Jeudi	3km Z1 + 4x 2km Z3 (récup 2') + 2km Z1
Samedi	20km Z2 avec 15' échauf Z1
Dimanche	1h Z1
<b>Semaine 3/03 S-5</b>	
Mardi - Intervalles	
Jeudi	
Samedi	
Dimanche	
<b>Semaine 10/03 S-4</b>	
Mardi - Intervalles	

Jeudi	
Samedi	
Dimanche	
Semaine 17/03 S-3	
Mardi - Intervalles	
Jeudi	
Samedi	
Dimanche	
Semaine 24/03 S-2	
Mardi - Intervalles	
Jeudi	
Samedi	
Dimanche	
Semaine 31/03 S-1	
Mardi - Intervalles	
Jeudi	
Samedi	
Dimanche	
Semaine 07/04 S-0	
Mardi - Intervalles	
Jeudi	
Samedi	
Dimanche	D-Day