

Programme Marathon RCBT 2025	
GE: 18,5 à 20	Il est important de s'entraîner dans le groupe qui correspond à votre Vma
G1: 17 à 18,5	Priorité aux deux premières séances, la troisième si vous avez le temps.
G2: 15 à 16,5	Attention, pas de cap deux jours de suite.
G3: 12 à 14,5	
Semaine 6/01	
Mardi - Intervalles	TE 18,5 à 20 : 3 x 6 x 300m en 52"/55"
Récup : 100m trottiner	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
Semaine 13/01    OUT    S-12	
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
Semaine 20/01    S-11	
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
Semaine 27/01    S -10    semaine récup	
Mardi - Intervalles	TE 18,5 à 20 : 5 x 600m 2'00"/2'10" + 8 x 300m en 52"/55"
Récup séries: 400m trottiner	G1 17 à 18,5 : 5 x 600m 2'12"/2'18" + 8 x 300m en 57"/1'
Récup 600m: 200m trottiner	G2 15 à 16,5 : 4 x 600m 2'25"/2'40" + 8 x 300m en 1'03"/1'09"
Récup 300m : 100m trottiner	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
Semaine 3/02    S-9	
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
Semaine 10/02	
OUT    S-8	
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 ensemble	G2 15 à 16,5 : échauffement + 4x 6' 4'20-4'45 recup:2'
	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 trotter (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 : 4x 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	TE 18,5 à 20 : 7 x 1000m entre 3'30 et 3'15 - recup 1'30 pour 200m
Récup : 200m trotter	G1 17 à 18,5 : 7 x 1000m entre 4' et 3'45 - recup 1'40 pour 200m G2 15 à 16,5 : 6 x 1000m entre 4'35 et 4'10 - recup 1'50 pour 200m G3 12 à 14,5 : 6 x 1000m entre 6' et 4'50 - recup 2' pour 200m
Jeudi	4km Z1 + 12km Z2 + 2km Z1
Samedi	30km: 30'Z1 - 30' Z2 - 20' Z3 - reste en Z2
Dimanche	20'Z1 + 30' Z2 + 10' Z1
<b>Semaine 10/03 S-4</b>	
Mardi - Intervalles	TE 18,5 à 20 : 4 x 1600m entre 3'30/3'40 /km
OUT Hippodrome	G1 17 à 18,5 : 4 x 1600m en 3'50/4'05/km
Recup 2'	G2 15 à 16,5 : 3 x 1600m entre 4'20 et 4'45 /km G3 12 à 14,5 : 3 x 1600m en 5' à 6'20/km
Jeudi	3km Z1 + 8km Z2 + 4km Z3 + 1km Z1
Samedi	32km: 30'Z1 - 40' Z2 - 30' Z3 - reste en Z2
Dimanche	30' Z1 + 20' Z2 + 10' Z1
<b>Semaine 17/03 S-3</b>	
Mardi - Intervalles	TE 18,5 à 20 : 4 x 2000m à du 3'30"/ 3'40" au 1000 - 21"/22" par 100m G1 17 à 18,5 : 4 x 2000m 3'50"/4'05 au km - 23"/24,5" par 100m
Récup : 2' marcher	G2 15 à 16,5 : 3 x 2000m 4'20"/ 4'35" - 26"/ 27,5" par 100m G3 12 à 14,5 : 3 x 2000m 5'00" / 6'10 - 30" / 37" par 100m
Jeudi	3km Z1 + 10km Z2 + 1km Z1
Samedi	33km: 20'Z1 - 60' Z2 - 35' Z3 - reste en Z2
Dimanche	20'Z1 + 30' Z2 + 10' Z1
<b>Semaine 24/03 S-2</b>	
Mardi - Intervalles	TE 18,5 à 20 : 3 x 1000m entre 3'30 et 3'45, 3 x 1000m entre 3'25 et 3'40", 3x 1000m entre 3'20 et 3'35"
Démarrer à 80% de la Vma et accélérer petit à petit	G1 17 à 18,5 : 3 x 1000m entre 4' et 4'20, 3 x 1000m entre 3'55 et 4'15, 2 x 1000m entre 3'50 et 4'10 G2 15 à 16,5 : 3 x 1000m entre 4'35 et 5'00, 2 x 1000m entre 4'30 et 4'55, 2 x 1000m entre 4'25 et 4'50 G3 12 à 14,5 : 3 x 1000m entre 5'20 et 6'20, 2 x 1000m entre 5'15 et 6'15, 2 x 1000m entre 5'10 et 6'10
R : 200m trotter (1'30"-2')	
Jeudi	3km Z1 + 9km Z2 + 4km Z3 + 1km Z1
Samedi	35km: 20'Z1 - 60' Z2 - 45' Z3 - reste en Z2
Dimanche	45' à 1h Z1
<b>Semaine 31/03 S-1</b>	
Mardi - Intervalles	TE 18,5 à 20 : 2x 1600m entre 3'30/3'45 /km (21/22"/100) - 3 x 800m entre 3'20/3'35 /km (20/21"/100)- 4 x 400m entre 3'10/3'25 /km (19-20"/100)
Récup 2' pour 1600m	G1 17 à 18,5 : 2x 1600m entre 3'55/4'00 /km (23-24"/100)- 2 x 800m entre 3'45/3'50 /km (22/23"/100)- 4 x 400m entre 3'35/3'40 /km (21-22"/100)
1'30 pour 800m - 1' pour 400m	G2 15 à 16,5 : 2x 1600m entre 4'30/4'40 /km (27/28"/100)- 2 x 800m entre 4'20/4'25 /km (26/27"/100)- 4 x 400m entre 4'10/4'20 /km (25/26"/100)

Récup séries 3'	G3 12 à 14,5 : 2x 1600m entre 5'10/6'00 /km (31/36"/100) - 2 x 800m entre 4'55/5'45 /km (29/34"/100)- 3 x 400m entre 4'45/5'30 /km (28/33"/100)
Jeudi	3km Z1 + 12km Z2 + 1km Z1
Samedi	28km: 20' Z1 - 20'Z2 - 45' Z3 - reste en Z1
Dimanche	20'Z1 + 20' Z2 + 10' Z1
<b>Semaine 07/04 S -0</b>	
Mardi - Intervalles	Sortie extérieure
OUT	entre 45' et 1h z1 + 5 déboulés
Jeudi	20' Z1 - 20' Z2 - 10' Z1
Samedi	30' Z1 + 5 déboulés
Dimanche	D-Day