

Semaine 5 : du 19/05 au 25/05

Nat : - 2 séances club

Vélo : - Séance du dimanche : 4h (sortie groupée)
- séance 3h : 2x20' allure régulière sur du plat récup : 5'

Càp : - Séance du Jeudi
- càp 1h30' (allure régulière toute la sortie)
- càp 1h footing

Semaine 4 : du 26/04 au 01/04

Nat : - 2 séances clubs

Vélo : -- séance 2h30' travail d'allure à longchamps de préférence plus enchaînement càp : 1h (les 15' première minute assez vite puis en relâché mais garder une allure régulière)

Càp : - Séance du Jeudi
- 1h40' souple mais régulier

Triathlon de Troyes pour régler les derniers détails

Semaine 3 : du 02/06 au 08/06

Nat : - 2 séances club

Vélo : - Séance du dimanche : 3h30' (sortie groupée, allure régulier très souple dans les bosses)
Séance si possible le mercredi ou jeudi de 5h

Càp : - Séance 1h15' aux sensations
- samedi : 1h45'/2h travail sur la bas de votre marathon en incluant des variation d'allure sur 10' (ex : 4x10' allure semi récup 3')
- séance 45' souple