

# Prépa-marathon Transléonarde- **semi-marathon** /Juin 2023-

## Semaine 18

\*Sortie 15 kms: échauff + 2 x 6 kms ( vit Marathon) réc 3' entre les séries

\* 12 kms : échauff +2 x 4 kms (vit S) réc 3' entre les séries

## Semaine 19

\*Sortie 20 kms:échauff + 2-3-4-3-2 kms (vit M) réc 2'entre les séries

\* 15 kms:échauff + 3-4-3 kms (vit S) réc 2'

## Semaine 20

\*Sortie 22 kms : échauff + 2 x 9 kms (vit M) réc 3' entre les séries

\* 15 kms: échauff + 2 x 6 kms (vit S) réc 3'

## Semaine 21

\*Sortie 26 kms:échauff +2 x 12 kms (vit M) récu 3' entre les séries

\* 18 kms:échauff + 2 x 8 kms (vit S) réc 3'

## Semaine 22

\*Sortie 30 kms : échauff + 25 kms (vit M)

\* 20 kms :échauff + 15 kms (vit S)

## Semaine 23

\*Sortie 24 kms: chauff + 2 x 10 kms (vit M) réc 3' entre les séries

\* 15 kms : échauff + 2 x 6 kms (vit S) réc 3'

## Semaine 24

\*Sortie 1H 45 allure libre

\*Sortie 1 H 20 allure libre

## Semaine 25

\*Marathon /**semi-Marathon**

\*\*\*\*\*