



# Marathon et Semi Madrid 2025

## MARS

### SEMAINE 10

- \*Mardi 4 : 4 x 400 (x 2) récup 1'20
- \*Jeudi 6 : 3 x 2000 récup 2' (allure 85% VMA)
- \*Dimanche 9 : **10 km** : footing 1 H  
**Semi** : footing 1H20  
**Marathon** : 1H40 (3 x 10' vit marathon)

### SEMAINE 11

- \*Mardi 11 : 1000-2000-1000-2000-1000 récup 1'30 (vit marathon ou semi)
- \*Jeudi 13 : séance 2 allures (2x 12')
- \*Dimanche 16 : **10 km** : 1 H20 (2 x 10') vit semi  
**Semi** : sortie 1H20 (2 x 15' ou 2 x 3000) vitesse semi  
**Marathon** : sortie 2H (3 x 3000 vitesse marathon ou 3 x 15')  
récup 2'  
\*Trails de Trémelin : 8 et 16 kms

### SEMAINE 12

- \*Mardi 18 : 6 x 800 Kerlano (récup 1'30)
- \*Jeudi 20 : 1000-2000-3000-2000-1000 (vit semi) récup 1'30
- \*Dimanche 23 : **10 km** : sortie 1 H 20 (3 x 8') vitesse 10  
**Semi** : sortie 1H30 (2 x 4000) récup 2'  
**Marathon** : sortie 2H10 (3 x 4000 ou 3 x 20') récup 2'

### SEMAINE 13

- \*Mardi 25 : VMA courte 3 x (5 x 200) Kerlano
- \*Jeudi 27 : 3 x 3000 (récup 2')
- \*Dimanche 30 : **10 km** : sortie 1 H20 (3 x 10') ou 30' vitesse 10  
**Semi** : sortie 1H40 (2 x 5000 ou 2 x 25') récup 2'30  
**Marathon** : sortie 2H20 (3 x 5000 ou 3 x 25') récup 2'30



# Marathon et Semi Madrid 2025

## AVRIL

### SEMAINE 14

- \*Mardi 1 : séance footing-trail Hinguair (1H15)
- \*Jeudi 3 : 1000-2000-3000 (récup 2')
- \*Dimanche 6 : **10 km** : sortie 1 H 30 (3 x 3000)  
**Semi** : 1H40 (3 x 5000 ou 15kms vit semi)  
**Marathon** : sortie 2H30 (4 x 5000 ou 2 x 10000) récup 2'30 ou  
Semi-marathon

### SEMAINE 15

- \*Mardi 8 : fractionné –trail au Bunz (6 à 7 x le circuit)
- \*Jeudi 10 : 8 x 1000 (marathon) 7 x (semi) 6 x (10km)
- \*Dimanche : **10 km** : 1 H 30 (3 x 12') récup 2'30  
**Semi** : sortie 1H45 (3 x 6000) récup 2'30 ou 18 kms vitesse semi  
**Marathon** : sortie 2H15 (4 x 6000 ou 25 km vit marathon)

### SEMAINE 16

- \*Mardi 15 : footing endurance 1H20
- \*Jeudi 17 : 3 x 2000 (récup 2')
- \*Dimanche 20 : **10 km** : sortie 1H 20 (2 x 15')  
**Semi** : sortie 1H20 (50 mn vit semi)  
**Marathon** : sortie 1H45 (dont 15 km vit marathon)

### SEMAINE 17

- \*Mardi 22 : footing +4 x 800 cool (séance 1h)
- \*Jeudi 25 : sortie footing calme 45 mn ou repos

**Dimanche 28 : 10km-semi et marathon de MADRID**