

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	KM
21/2	Repos	5 km relax	8 km sur terrain montagneux	6 km relax	Repos	5 km relax	12 km long jog*	36 km
28/2	Repos	6 km relax	10 km sur terrain montagneux	6 km relax	Repos	6 km relax	15 km long jog*	43 km
7/3	Repos	6 km relax	10 km sur terrain montagneux	6 km relax	Repos	6 km relax	17 km long jog*	45 km
14/3	Repos	8 km relax	10 km sur terrain montagneux	8 km relax	Repos	6 km relax	19 km long jog*	51 km
21/3	Repos	8 km relax	12 km sur terrain montagneux	8 km relax	Repos	6 km relax	21 km long jog*	55 km
28/3	Repos	8 km relax	14 km sur terrain montagneux	10 km relax	Repos	8 km relax	15 km long jog*	55 km
4/4	Repos	8 km relax	3 km relax 8 km allure marathon 1 km relax	8 km relax	Repos	6 km relax	22 km long jog*	56 km
11/4	Repos	10 km relax	3 km relax 8 allure marathon 1 km relax	10 km relax	Repos	4 km relax	26 km long jog*	62 km

18/4	Repos	10 km relax	Intervals** 3 km relax 3 x 2 km rapide 3km relax	12 km relax	Repos	4 km relax	30 km long jog*	68 km
25/4	Repos	8 km relax	Intervals** 4 km relax 4 x 2 km rapide 4 km relax	Repos	3 km relax 8 km allure marathon 3 km relax	Repos	32 km long jog*	68 km
2/5	Repos	6 km relax	10 km relax	2 km relax 14 km allure marathon 2 km relax	Repos	6 km relax	32 km long jog*	72 km
9/5	Repos	10 km relax	16 km relax	12 km relax	Repos	14 km relax	24 km long jog*	76 km
16/5	Repos	10 km relax	Intervals** 4 km relax 4 x 2 km rapide 4 km relax	10 km relax	Repos	10 km relax	34 km long jog*	81 km
23/5	Repos	12 km relax	Intervals** 4 km relax 4 x 2 km rapide 4 km relax	12 km relax	Repos	14 km relax	24 km long jog*	80 km
30/5	Repos	10 km relax	6 km relax	8 km relax	Repos	8 km relax	20 km long jog*	52 km
6/6	Repos	8 km relax	Repos	6 km très lentement	Repos	4 km très lentement	Le Jour J ING Europe Marathon	18 + 42,195 km

- Relax :** Jogging à vitesse à ce que vous puissiez encore parler sans problème.
- *Long Jog :** Jogging à vitesse légèrement inférieure à celle que vous voulez courir le jour du Marathon.
- **Intervals :** Intervals de X fois 2 km à vitesse supérieure à celle le jour du Marathon, avec chaque fois 400 m de pause à vitesse relax.

Ce plan n'est pas fait pour débutants. Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement.