



# Mon plan de préparation du marathon



S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12
9km	9km	9km	9km	7km	9km	9km	Athlétisme	Athlétisme	Athlétisme	Athlétisme	Athlétisme
Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga				Yoga	Yoga	Yoga	
Natation	Natation	Natation	Natation	Natation	Natation	Natation	Pilates	Pilates	Pilates		
17km	20km	23km	27km	31km	7km	20km		21km	18km	10km	MARATHON
Tennis	Tennis	Tennis		Tennis	Tennis			Tennis			