

### **Semaine 1**

Mardi

Développement aérobie

30mn à 12.6km/h

*Terminer par* du travail technique de course (talons/fesses, montée de genoux, ...) et quelques lignes droites

Jeudi

Puissance aérobie

15mn d'échauffement

*suivies de*

2 fois 5x1mn à 16.2km/h – Récupération entre les répétitions : 2mn – Récupération entre les séries : 4mn

*Terminer par* 10mn de retour au calme

Samedi

Développement aérobie

15mn d'échauffement

*suivies de* 3x6mn à 15.8km/h – Récupération entre les répétitions : 3mn

Dimanche

Développement aérobie

1h05 à 12.6km/h

### **Semaine 2**

Mardi

Développement aérobie

40mn à 9.9km/h

*Terminer par* du travail de technique de course et quelques lignes droites

Jeudi

Fartlek

15mn d'échauffement

*suivies de*

2 fois 4X2mn – Récupération entre les répétitions : 2mn – Récupération entre les séries : 4mn

*Terminer par* 10mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

55mn à 13.5km/h avec de petits changements d'allure

### **Semaine 3**

Mardi

Développement aérobie

40mn à 13.5km/h

*Terminer par* 10 lignes droites

Jeudi

Fartlek

15mn d'échauffement

*suivies de fartlek sous forme de*

2x2mn – Récupération entre les répétitions : 2mn

récupération : 3mn

2x4mn – Récupération entre les répétitions : 2mn

récupération : 4mn

2x1mn – Récupération entre les répétitions : 2mn

*Terminer par* 10mn de retour au calme

Samedi

Développement aérobie

15mn d'échauffement

*suivies de*

2x12mn à 15.5km/h – Récupération entre les répétitions : 4mn trot et marche

*Terminer par* 10mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

1h à 13.5km/h

#### **Semaine 4**

Mardi

Développement aérobie

40mn à 9.9km/h

*Terminer par* du travail de technique de courses et quelques lignes droites

Jeudi

Puissance aérobie

15mn d'échauffement

*suivies de*

2 fois 2x5mn à 16.2km/h – Récupération entre les répétitions : 2mn – Récupération entre les séries :

4mn

*Terminer par* 10mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

1h05 à 13.5km/h en accélérant sur la fin

#### **Semaine 5**

Mardi

Développement aérobie

40mn à 13.5km/h

*Terminer par* du travail de technique de course et quelques lignes droites

Jeudi

Fartlek

15mn d'échauffement

*suivies de fartlek sous forme de*

3x1mn – Récupération entre les répétitions : 2mn  
récupération : 3mn  
3x2mn – Récupération entre les répétitions : 2mn  
récupération : 3mn  
1x4mn  
récupération : 2mn  
2x1mn – Récupération entre les répétitions : 2mn  
*Terminer par* 10mn de retour au calme

Samedi  
Développement aérobie  
3x10mn à 15.5km/h – Récupération 4mn trot et marche  
Dimanche  
Développement aérobie  
1h à 13.5km/h

### **Semaine 6**

Mardi  
Développement aérobie  
40mn à 13.5km/h  
*Terminer par* du travail de technique de course et quelques lignes droites  
Jeudi  
Puissance aérobie  
15mn d'échauffement  
*suivies de*  
2 fois 5x1mn15 à 17.1km/h – Récupération entre les répétitions : 2mn trot – Récupération entre les séries : 4mn  
*Terminer par* 10mn de retour au calme  
Dimanche  
Développement aérobie  
1h à 13.5km/h

### **Semaine 7**

Mardi  
Développement aérobie  
40mn à 12.6km/h  
*Terminer par* du travail de technique de course et quelques lignes droites  
Jeudi  
Fartlek  
15mn d'échauffement  
*suivies de fartlek sous forme de*  
2 fois 3x3mn – Récupération entre les répétitions : 2mn – Récupération entre les séries : 4mn  
*Terminer par* 10mn de retour au calme

Samedi

Développement aérobie

15mn d'échauffement

*suivies de*

2x15mn à 15.8km/h – Récupération entre les répétitions : 4mn – Attention à ne pas aller trop vite sur la première série

*Terminer par* 10mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

1h à 13.5km/h

### **Semaine 8**

Mardi

Fartlek

15mn d'échauffement

*suivies de fartlek sous forme de*

3x1mn – Récupération entre les répétitions : 2mn  
récupération : 2mn

2x4mn – Récupération entre les répétitions : 2mn  
récupération : 4mn

3x1mn – Récupération entre les répétitions : 2mn  
*terminer par* 15mn de retour au calme

Jeudi

Développement aérobie

40mn à 12.6km/h (allure régénérative)

Samedi

Côtes

15mn d'échauffement

*suivies de*

2 fois 6x30s à 16.6km/h – Récupération entre les répétitions : 1mn en marchant – Récupération entre les séries : 4mn

*Terminer par* 10mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie – Sortie longue facile 1h10 à 12.6km/h

### **Semaine 9**

Mardi

Développement aérobie

50mn à 13.5km/h en terminant vite

Samedi

Développement aérobie

35mn à 12.6km/h

*Terminer par* quelques lignes droites

Dimanche

Développement aérobic – Séance test  
15mn d'échauffement  
*suivies de*  
20mn à 15.5km/h  
*Terminer par* 10mn de retour au calme

Semaine 10

Mardi

Développement aérobic

1h à 13.3km/h

Jeudi

Développement aérobic

1h à 13.5km/h en accélérant sur les 10 dernières minutes

Samedi

Côtes

15mn d'échauffement

*suivies de*

2 fois 4x1mn à 15.8km/h – Récupération entre les répétitions : 2mn – Récupération entre les séries :

4mn

*Terminer par* 10mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobic

55mn à 13.5km/h en accélérant sur la fin

Semaine 11

Mardi

Développement aérobic

46mn à 13.7km/h

Jeudi

Fartlek

15mn d'échauffement

*suivies de* fartlek sous forme de

2x1mn – Récupération entre les répétitions : 1mn

récupération : 2mn

2x2mn – Récupération entre les répétitions : 2mn

récupération : 4mn

1x4mn

récupération : 4mn

2x2mn – Récupération entre les répétitions : 2mn

récupération : 4mn

2x1mn – Récupération entre les répétitions : 2mn

*Terminer par* 10mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobic

50mn à 13.5km/h en accélérant sur la fin

Semaine 12

Mardi

Puissance aérobie

15mn d'échauffement

*suivies de*

3x8mn à 16.2km/h – Récupération entre les répétitions : 2mn au trot – Récupération entre les séries :

4mn

*Terminer par* 10mn de retour au calme

Jeudi

Développement aérobie

45mn à 13.5km/h (allure facile)

Dimanche

Votre 10 km