

## **Semaine 1**

### **Mercredi**

Séance n°1 – développement aérobie  
15 minutes d'échauffement  
suivies de 15 mn à 9.2 km/h  
terminer par 15 minutes de retour au calme

### **Samedi**

Séance n°2 – fartlek  
20 minutes échauffement  
suivies de  
3 X 1 mn – récupération entre les répétitions : 1 minute  
Récupération 2mn  
3 X 1mn30 – récupération entre les répétitions : 1mn30  
Récupération 2mn  
3 X 1mn – récupération entre les répétitions : 1mn  
terminer par 15 minutes de retour au calme

### **Dimanche**

Séance n°3 – développement aérobie  
10 minutes d'échauffement  
30 mn à 9.8 km/h  
terminer par 10 minutes de retour au calme

## **Semaine 2**

### **Mercredi**

Séance n°4 – développement aérobie  
15 minutes échauffement  
suivies de 2 X 15 mn à 10.1 km/h (4mn de récupération)  
terminer par 10 mn de retour au calme

### **Samedi**

Séance n°5 – puissance aérobie  
20 minutes échauffement  
suivies de 2 séries de 5 X 2mn à 11.1 km/h – récupération entre les répétitions : 1 mn – récupération  
entre les séries : 4 minutes  
terminer par 12 minutes de retour au calme

### **Dimanche**

Séance n°6 – développement aérobie  
Sortie d'1h30 à 8.6 km/h

## **Semaine 3**

### **Mercredi**

Séance n°7 – développement aérobie  
10 mn échauffement  
suivies de 56mn à 9.3 km/h  
terminer par 5 minutes de retour au calme

### **Samedi**

Séance n°8 – développement aérobie  
12mn échauffement  
suivies de 3 X 8mn à 10.6 km/h (3 minutes de récupération)  
terminer par 8mn de retour au calme

### **Dimanche**

Séance n°9 – développement aérobie  
10mn échauffement  
suivies d'1h30 à 8.6 km/h – intégrer quelques accélérations sur 30s pendant 5 mn

## **Semaine n°4**

### **Mercredi**

Séance n°10 – puissance aérobie  
15mn échauffement  
suivies de 3 séries de 4 X 1mn20 à 11.7 km/h – Récupération entre les répétitions : 40s – Récupération entre les séries : 3mn  
terminer par 10mn de retour au calme

### **Samedi**

Séance n°11 – fartlek  
15mn échauffement  
suivies de  
2 X 1mn30- récupération entre les répétitions : 1mn  
Récupération 3mn  
3 X 2mn – récupération entre les répétitions : 2mn  
Récupération 2mn  
2 X 1mn – récupération entre les répétitions : 1mn  
Récupération entre les séries : 2mn  
terminer par 10mn de retour au calme

### **Dimanche**

Séance n°12 – développement aérobie  
10mn échauffement  
suivies d'1h30 à 9.1 km/h  
terminer par 5mn de retour au calme

## **Semaine 5**

### **Mercredi**

Séance n°13 – développement aérobie  
12mn échauffement  
suivies de 2 X 15mn à 9.8 km/h avec 3 mn de récupération  
terminer par 10mn de retour au calme

### **Samedi**

Séance n°14 – développement aérobie  
Sortie d'1h :  
40 mn à 6.8 km/h  
Durant les 20 dernières minutes accélérer progressivement pour terminer les 5 dernières minutes  
autours de 10 km/h.

### **Dimanche**

Séance n°15 – développement aérobie  
Sortie d'1h40 à 9.2 km/h

## **Semaine 6**

### **Mercredi**

Séance n°16 – puissance aérobie  
15mn échauffement  
suivies de 2 séries de 3 x 4mn à 11.1 km/h – récupération entre les répétitions : 15s – récupération entre  
les séries : 4mn  
terminer par 15mn de retour au calme

### **Samedi**

Séance n°17 – fartlek  
15mn échauffement  
suivies de  
2 séries de 4 X 1mn – récupération entre les répétitions : 1mn  
récupération 2mn  
2 séries de 4 X 1mn30 – récupération entre les répétitions : 1mn  
récupération 3mn  
2 séries de 4 X 1mn – récupération entre les répétitions : 1mn  
terminer par 10mn de retour au calme

### **Dimanche**

Séance n°18 – développement aérobie  
Sortie d'1h20 à 9.6 km/h

## **Semaine 7**

### **Mercredi**

Séance n°19 – développement aérobie  
15mn échauffement  
suivies de 30mn à 10.6 km/h  
terminer par 10mn de retour au calme

### **Samedi**

Séance n°20 – développement aérobie  
Sortie de 45mn à 9.8 km/h

### **Dimanche**

Séance n°21  
Compétition semi-marathon effectuer à allure marathon soit 9,37 km/h (6mn24 au km)

## **Semaine 8**

### **Mercredi**

Séance n°22 – développement aérobie  
Sortie de 50mn à 8.6 km/h

### **Samedi**

Séance n°23 – développement aérobie  
Sortie d'1h à 9.2 km/h

### **Dimanche**

Séance n°24 – fartlek  
15mn échauffement  
suivies de  
3 séries de 4 X 2mn – récupération entre les répétitions : 1mn30 –  
terminer par 15mn de retour au calme

## **Semaine 9**

### **Mercredi**

Séance n°25 – développement aérobie  
Sortie d'1h30 à 9.8 km/h

### **Samedi**

Séance n°26 – fartlek  
20 mn échauffement  
suivies de  
2 séries de 3 X 2mn – récupération entre les répétitions : 1mn30  
récupération 3mn

2 séries de 2 X 3mn – récupération entre les répétitions : 2mn  
récupération entre les séries : 3mn

### **Dimanche**

Séance n°27 – développement aérobie  
Sortie d'1h30 à 9.2 km/h

## **Semaine 10**

### **Mercredi**

Séance n°28 – développement aérobie  
20mn échauffement  
suivies de 2 x 20mn à 10.6 km/h avec 4mn de récupération  
terminer par 15mn de retour au calme

### **Samedi**

Séance n°29 – développement aérobie  
15 mn échauffement  
suivies de 40mn à 10.3 km/h  
terminer par 12mn de retour au calme

### **Dimanche**

Sortie n°30 – développement aérobie  
Sortie de 2h à 9.2 km/h

## **Semaine 11**

### **Mercredi**

Séance n°31 – développement aérobie  
Sortie d'1h20 à 9.2 km/h

### **Samedi**

Séance n°32 – puissance aérobie  
15mn échauffement  
suivies de 2 séries de 4 X 1mn30 à 10.5 km/h avec 1mn de récupération entre les répétitions. 2 mn de récupération entre les séries.  
terminer par 10mn de retour au calme

### **Dimanche**

Séance n°33 – développement aérobie  
Sortie d'1h40 à 6.8 km/h

## **Semaine 12**

### **Mercredi**

Séance n°34 – développement aérobie  
Sortie d'1h05 à 9.2 km/h

### **Dimanche**

**Votre marathon**