

Semaine 1

Mardi

Développement aérobie

45 mn à 9.6 km/h

suivi d'un travail de techniques courses

suivi de 5 à 6 accélérations sur 100 m

Terminer par 10 mn de retour au calme

Jeudi

Développement aérobie

10 mn d'échauffement

suivi de 1h à 10.3km/h (finir plus vite sur les 10 dernières minutes)

Terminer par 10 mn de retour au calme

Samedi

Puissance aérobie

15 mn d'échauffement

suivi de 2 fois 3x4mn à 11km/h – Récupération entre les répétitions (trot) :3mn – Récupération entre les deux séries : 6mn (trot et marche)

Terminer par 10 mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

10 mn d'échauffement

suivi de 1h20 à 9.6 km/h

Terminer par 10 mn de retour au calme

Semaine 2

Mardi

Développement aérobie

10 mn d'échauffement

suivi de 55mn à 10.3km/h

suivi d'un travail de techniques courses

suivi de 5 à 6 accélérations sur 100 m

Terminer par 10 mn de retour au calme

Jeudi

Fartlek

15 mn d'échauffement

suivi de 1h20 de fartlek organisé comme suit :

2 x 1mn – récupération entre les répétitions : 1mn – récupération entre les séries : 2 mn

2 x 1mn30 – récupération entre les répétitions : 1mn – récupération entre les séries : 2 mn

2 x 2mn – récupération entre les répétitions : 1mn30 – récupération entre les séries : 2 mn

2 x 1mn30 – récupération entre les répétitions : 1mn – récupération entre les séries : 2 mn

2 x 1mn – récupération entre les répétitions : 1mn – récupération entre les séries : 2 mn

2 x 1mn30 – récupération entre les répétitions : 1mn – récupération entre les séries : 2 mn

2 x 2mn – récupération entre les répétitions : 1mn30 – récupération entre les séries : 2 mn

2 x 1mn30 – récupération entre les répétitions : 1mn – récupération entre les séries : 2 mn
2 x 1mn – récupération entre les répétitions : 1mn – récupération entre les séries : 2 mn
Terminer par 12 mn de retour au calme'

Samedi

Développement aérobie

15 mn d'échauffement

suivi de 20mn à 11km/h

Terminer par 15 mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

15 mn d'échauffement

suivi de 1h30 à 9.9 km/h

Terminer par 10 mn de retour au calme

Semaine 3

Mardi

Développement aérobie

10 mn d'échauffement

suivi de 55mn à 9.6km/h

suivi d'un travail de techniques courses

suivi de 5 à 6 accélérations sur 100 m

Terminer par 10 mn de retour au calme

Samedi

Développement aérobie

15 mn d'échauffement

suivi de 1h25 à 9.6 km/h

Terminer par 10 mn de retour au calme

CYCLE 2

Semaine 4

Mardi

Développement aérobie

10 mn d'échauffement

suivi de 50mn à 9.6km/h

suivi d'un travail de techniques courses

suivi de 5 à 6 accélérations sur 100 m

Terminer par 10 mn de retour au calme

Jeudi

Puissance aérobie

20 mn d'échauffement

suivi de 2 fois 4 x 3 mn à 11.6 km/h – Récupération entre les répétitions :3 mn – Récupération entre les

séries : 6 mn

Terminer par 15 mn de retour au calme

Samedi

Développement aérobie

15 mn d'échauffement

suivi de 25mn à 11km/h

Terminer par 15 mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

15 mn d'échauffement

suivi de 1h30 à 8.9 km/h

Terminer par 10 mn de retour au calme

Semaine 5

Mardi

Développement aérobie

10 mn d'échauffement

suivi de 50mn à 9.6km/h

suivi d'un travail de techniques courses

suivi de 5 à 6 accélérations sur 100 m

Terminer par 10 mn de retour au calme

Jeudi

Puissance aérobie

20 mn d'échauffement

suivi de 2 fois 5 x 1mn30 à 11.6 km/h – Récupération entre les répétitions : 1 mn – Récupération entre les séries : 4 mn

Terminer par 15 mn de retour au calme

Samedi

Développement aérobie

15 mn d'échauffement

suivi de 2 x 20 mn à 11.2km/h – Récupération entre les répétitions : 6 mn

Terminer par 15 mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

20 mn d'échauffement

suivi de 40mn à 11.2 km/h

Terminer par 15 mn de retour au calme

Semaine 6

Mardi

Développement aérobie

15 mn d'échauffement

suivi de 50 mn à 10.3 km/h

Terminer par 10 mn de retour au calme

Jeudi

Fartlek

15 mn d'échauffement

suivi de 30 mn de fartlek organisé comme suit :

2 fois 2 x 2 mn – récupération entre les répétitions : 1mn30 – récupération entre les séries : 2 mn

2 fois 2 x 3 mn – récupération entre les répétitions : 1mn30 – récupération entre les séries : 2 mn

2 fois 2 x 2 mn – récupération entre les répétitions : 1mn30 – récupération entre les séries : 2 mn

2 fois 2 x 3 mn – récupération entre les répétitions : 1mn30 – récupération entre les séries : 2 mn

Terminer par 10 mn de retour au calme

Samedi

Développement aérobie

10 mn d'échauffement

suivi de 3 x 10mn à 11.8km/h – récupération entre les répétitions : 4 mn

Terminer par 10 mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

10 mn d'échauffement

suivi de 1h40mn à 9.6km/h

Terminer par 10 mn de retour au calme

Semaine 7

Mardi

Développement aérobie

10 mn d'échauffement

suivi de 50 mn à 10.3 km/h

suivi de 5 à 6 accélérations sur 100 m

Terminer par 10 mn de retour au calme

Samedi

Développement aérobie

10 mn d'échauffement

suivi de 1h30 à 10.3 km/h

Terminer par 10 mn de retour au calme

CYCLE 3

Semaine 8

Mardi

Développement aérobic

10 mn d'échauffement

suivi de 50 mn à 10.3 km/h

suivi de 5 à 6 accélérations sur 100 m

Terminer par 10 mn de retour au calme

Jeudi

Puissance aérobic

15 mn d'échauffement'

suivi de 4 fois 4 x 1 mn à 12.3 km/h – Récupération entre les répétitions :1 mn – Récupération entre les séries : 4 mn

Terminer par 15 mn de retour au calme

Samedi

Développement aérobic

15 mn d'échauffement

suivi de 2 x 30 mn -à 11.2 km/h – Récupération entre les répétitions : 6mn

Terminer par 15 mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobic

10 mn d'échauffement

suivi de 1h30 à 9.6km/h

Terminer par 10 mn de retour au calme

Semaine 9

Mardi

Développement aérobic

10 mn d'échauffement

suivi de 55 mn à 9.6 km/h

suivi de 5 à 6 accélérations sur 100 m

Terminer par 10 mn de retour au calme

Jeudi

Puissance aérobic

10 mn d'échauffement

suivi de 2 fois 3 x 4mn à 11.6km/h – Récupération entre les répétitions : 2 mn – Récupération entre les séries : 4 mn

Terminer par 10 mn de retour au calme

Samedi

Développement aérobie

15 mn d'échauffement

suivi de 45mn à 9.6km/h

Terminer par 10 mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

15 mn d'échauffement

suivi de 2 x 35 mn à 11.2 km/h – Récupération entre les répétitions : 6 mn

Terminer par 15 mn de retour au calme

Semaine 10

Mardi

Puissance aérobie

15 mn d'échauffement

suivi de 2 fois 6 x 1 mn à 11.6 km/h – Récupération entre les répétitions :1 mn – Récupération entre les séries : 4 mn

Terminer par 15 mn de retour au calme

Jeudi

Développement aérobie

10 mn d'échauffement

suivi de 1h à 9.6 km/h

Terminer par 10 mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

10 mn d'échauffement

suivi de 1h40mn à 9.6 km/h

Terminer par 10 mn de retour au calme

Semaine 11

Mardi

Repos

Jeudi

Développement aérobie

10 mn d'échauffement

55 mn à 10.3km/h

Terminer par 10 mn de retour au calme

Dimanche

Compétition

Semi-marathon

