

## **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 aérobic

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 aérobic

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 aérobic

10 mn d'échauffement

*suivi de 1h40mn à 9.6km/h*

*Terminer par 10 mn de retour au calme*

## **Semaine 7**

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*

Samedi

Développement aérobic

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 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*

Jeudi

Puissance aérobie

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 aérobie

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 aérobie

10 mn d'échauffement

*suivi de 1h30 à 9.6km/h*

*Terminer par 10 mn de retour au calme*

### Semaine 9

Mardi

Développement aérobie

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 aérobie

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

