

## **Semaine 1**

Mardi

Développement aérobie

50mn à 8 km/h (Terminer avec quelques accélérations sur la fin)

Jeudi

Fartlek

12mn d'échauffement

*suivies* de 25mn de fartlek sous la forme de

4x1mn – Récupération entre les répétitions : 2mn – Récupération entre les séries : 2mn

2x3mn – Récupération entre les répétitions : 2mn – Récupération entre les séries : 3mn

4x1mn – Récupération entre les répétitions : 2mn – Récupération entre les séries : 2mn

*Terminer par* 10 mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

1h05mn à 8.1km/h (Sortie longue allure facile – finir plus vite les 10 dernières minutes)

## **Semaine 2**

Mardi

Développement aérobie

40mn à 8.1km/h (allure facile)

*Terminer par* un travail de technique de course et quelques accélérations

Jeudi

Développement aérobie

12mn d'échauffement

*suivies de* 2 fois 10mn à 9.7km/h – Récupération entre les répétitions : 3mn (récupération à la marche)

*Terminer par* 10 mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

1h05mn à 8.1km/h

## **Semaine 3**

Mardi

Développement aérobie

45mn à 8.1km/h

*Terminer par* un travail de technique de course et quelques accélérations

Jeudi

Puissance aérobie

12mn d'échauffement

*suivies de*

2 fois 6 x 1mn30s à 10.4km/h – Récupération entre les répétitions : 1mn – Récupération entre les séries :

6mn (récupération trot entre les répétitions et marche entre les séries)

*Terminer par* 10 mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

1h05mn à 8.1km/h

(Après 20mn d'échauffement faire 4 à 5 changements d'allure sur 1mn à toutes les 5mn)

#### **Semaine 4**

Mardi

Développement aérobie

40mn à 8.1km/h

*Terminer par* du travail de technique de course et 5 à 6 accélérations sur 100 m

Dimanche

Développement aérobie

1h10mn à 8.7km/h

#### **Semaine 5**

Mardi

Développement aérobie

40mn à 8.1km/h

*Terminer par* 4 à 5 accélérations sur 30s

Jeudi

Fartlek

12mn d'échauffement

*suivies de* 30mn de fartlek sous la forme de

4 x 2mn – Récupération entre les répétitions : 2mn – Récupération entre les séries : 3mn

1 x 3 mn – Récupération entre les répétitions : 2mn – Récupération entre les séries : 3mn

4 x 1 mn – Récupération entre les répétitions : 2mn – Récupération entre les séries : 3mn

*Terminer par* 10 mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

1h20mn à 8.1km/h

*Terminer les* 5 dernières minutes plus vites

#### **Semaine 6**

Mardi

Développement aérobie

40mn à 8.7km/h

*Terminer par* du travail de technique de course et quelques accélérations

Jeudi

Développement aérobie

15mn d'échauffement

*suivies* 4 fois 10 mn à 9.7km/h – Récupération entre les répétitions (trot) : 2mn

*Terminer par* 10 mn de retour au calme

Dimanche  
Développement aérobie  
1h40mn à 8.1km/h

### **Semaine 7**

Mardi  
Développement aérobie  
40mn à 8.1km/h  
*Terminer par 4 accélérations sur 40s en récupérant à la marche*

Jeudi  
Puissance aérobie  
15 mn d'échauffement  
*suivies de*  
2 fois 5x2mn à 11km/h – Récupération entre les répétitions : 2mn – Récupération entre les séries : 6mn  
(récupération en alternant marche et trot)  
*Terminer par 10mn de retour au calme*

Dimanche  
Développement aérobie  
1h30mn à 8.1km/h

### **Semaine 8**

Mardi  
Développement aérobie  
50mn à 8.1km/h  
*Terminer par du travail de technique de course*

Dimanche  
Développement aérobie  
50mn à 8.1km/h  
(effectuer des changements d'allure sur les 10 dernières minutes)

### **Semaine 9**

Mardi  
Développement aérobie  
40mn à 8.1km/h  
*Terminer par 4 à 5 accélérations*

Jeudi  
Fartlek  
15 mn d'échauffement  
*suivies de 30mn de fartlek sous la forme de*  
3 x 1mn – Récupération entre les répétitions : 1mn30 – Récupération entre les séries : 2mn  
3 x 1mn30 – Récupération entre les répétitions : 1mn30 – Récupération entre les séries : 2mn  
3 x 2mn – Récupération entre les répétitions : 1mn30 – Récupération entre les séries : 2mn  
3 x 1mn30 – Récupération entre les répétitions : 1mn30 – Récupération entre les séries : 2mn

3x1 mn – Récupération entre les répétitions : 1mn30 – Récupération entre les séries : 2mn  
*Terminer par* 10 mn de retour au calme

Dimanche  
Développement aérobic  
20mn d'échauffement  
*suivies de* 40mn à 9.7km/h  
10 mn de retour au calme

### **Semaine 10**

Mardi  
Développement aérobic  
55mn à 8.1km/h

Jeudi  
Puissance aérobic  
15 mn d'échauffement  
*suivies de* 2 fois 4x3mn à 11km/h – Récupération entre les répétitions : 2mn – Récupération entre les séries : 4mn (récupération en alternant marche et trot entre les répétitions et les séries)  
*Terminer par* 10mn de retour au calme

Dimanche  
Développement aérobic  
1h30mn à 9.3km/h (partir sur bases 8,5 kilomètres heure sur la première heure puis aller sur les allures du semi la dernière demi-heure)

### **Semaine 11**

Mardi  
Développement aérobic  
4 fois 10mn à 10.2km/h – Récupération entre les répétitions : 3mn (Récupération au trot)  
*Terminer par* 10 mn de retour au calme

Dimanche  
Développement aérobic  
12mn d'échauffement  
*suivies de* 2 fois 20mn à 8.8km/h – Récupération entre les répétitions : 4mn (récupération la marche)  
*Terminer par* 10 mn de retour au calme

### **Semaine 12**

Mardi  
Développement aérobic  
45mn à 7.5km/h

Jeudi  
Développement aérobic  
45mn à 8.1km/h

Dimanche  
Compétition  
21,975 km

