

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

