

Semaine 1

Mard

20mn d'échauffement

suivies de 20mn de fartlek sous la forme de

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

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

3 fois 1mn – Récupération entre les répétitions : 2mn – Récupération entre les séries : 2 mn Terminer par 5mn de retour au calme

Jeudi

Développement aérobie

10mn d'échauffement

suivies de 25mn à 6.7km/h

Terminer par 5mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

10mn d'échauffement

suivies de 3 fois 8 mn à 7.9km/h – Récupération entre les répétitions : 4mn

Semaine 2

Mardi

Fartlek

10mn d'échauffement

suivies de 30 mn sous la forme de

4 fois 4mn – Récupération entre les répétitions : 2mn

Terminer par 5 mn de retour au calme

Jeudi

Développement aérobie

10mn d'échauffement

suivies de 35 mn à 6.2km/h

Terminer par 5 mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

10mn d'échauffement

suivies de 40 mn à 6.7km/h

Terminer par 5 mn de retour au calme

Semaine 3

Mardi

Fartlek

10mn d'échauffement

suivies de 25 mn de fartlek sous la forme de

2 fois 3x1mn – Récupération entre les répétitions : 1mn – Récupération entre les séries : 2mn

2 fois 3x2mn – Récupération entre les répétitions : 1mn – Récupération entre les séries : 2mn
2 fois 3x1mn – Récupération entre les répétitions :1mn – Récupération entre les séries :2mn
Terminer par 5 mn de retour au calme

Jeudi

Développement aérobie

3 fois 10mn à 8.3km/h – Récupération entre les répétitions : 3mn

Dimanche

Développement aérobie

10mn d'échauffement

suivies de 45 mn à 6.7km/h

Semaine 4

Mardi

Puissance aérobie

10mn d'échauffement

suivies de 2 fois 6x45s à 8.6km/h – Récupération entre les répétitions : 2mn – Récupération entre les séries : 4mn

Terminer par 10 mn de retour au calme

Jeudi

Développement aérobie

10mn d'échauffement

suivies de 2 fois 15mn à 8.3km/h – Récupération entre les répétitions : 4mn

Terminer par 5 mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

45 mn à 7.2km/h

Semaine 5

Mardi

Fartlek

10mn d'échauffement

suivies de 30 mn de fartlek sous la forme de

2 fois 4x2 mn – Récupération entre les répétitions : 2mn – Récupération entre les séries : 4mn

Terminer par 10 mn de retour au calme

Jeudi

Développement aérobie

10mn d'échauffement

suivies de 4 fois 6mn à 8.1km/h – Récupération entre les répétitions : 4mn

Terminer par 5 mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

1h à 7.2km/h (Accélérer progressivement afin de terminer à l'allure marathon soit 7.67 km/h ou 7mn49s au kilomètre)

Semaine 6

Mardi

Puissance aérobie

10mn d'échauffement

suivies de 3 fois 4x1mn à 8.6km/h – Récupération entre les répétitions : 1mn – Récupération entre les séries : 4mn

Terminer par 5 mn de retour au calme

Jeudi

Développement aérobie

10mn d'échauffement

suivies de 3 fois 10mn à 8.3km/h – Récupération entre les répétitions : 4mn

Terminer par 10 mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

1h20 mn à 7.7km/h

Semaine 7

Mardi

Fartlek

10mn d'échauffement

suivies de 20mn de fartlek sous la forme de

2 fois 3x4mn – Récupération entre les répétitions : 2 mn – Récupération entre les séries : 4 mn

Terminer par 5 mn de retour au calme

Jeudi

Développement aérobie

10mn d'échauffement

suivies de 2 fois 20mn à 8.3km/h – Récupération entre les répétitions : 4 mn

Terminer par 5 mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

1 h à 7.7km/h

Semaine 8

Mardi

Fartlek

10mn d'échauffement

suivies de 40 mn de fartlek sous la forme de

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

4 fois 1mn – Récupération entre les répétitions : 1mn – Récupération entre les séries : 4mn

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

4 fois 1mn – Récupération entre les répétitions : 2mn – Récupération entre les séries : 4mn

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

4 fois 1mn – Récupération entre les répétitions : 2mn – Récupération entre les séries : 4mn

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

Terminer par 5 mn de retour au calme

Jeudi

Développement aérobie

15mn d'échauffement

suivies de 4 fois 8 mn à 8.3km/h – Récupération entre les répétitions : 4mn (récupération marche et trot)

Terminer par 10 mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

1h30 à 7.7km/h

Semaine 9

Mardi

Puissance aérobie

12 mn d'échauffement

suivies de 2 fois 4x1mn30 à 9.1km/h – Récupération entre les répétitions : 2mn – Récupération entre les séries : 4mn (récupération marche entre les répétitions et marche et trot entre les séries)

Terminer par 10 mn de retour au calme

Jeudi

Développement aérobie

12 mn d'échauffement

suivies de 5 fois 6mn à 8.3km/h – Récupération entre les répétitions : 4mn (alterner marche et trot)

Terminer par 10 mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

10mn d'échauffement

suivies de 40 mn à 7.7km/h

Terminer par 10 mn de retour au calme

Semaine 10

Mardi

Développement aérobie

15mn d'échauffement

suivies de 2 fois 15mn à 8.8km/h – Récupération entre les répétitions : 4mn (récupération marche)

Terminer par 10 mn de retour au calme

Jeudi

Développement aérobie

45 mn à 7.2km/h

Dimanche

Compétition

21,975 km

Semaine 11

Mardi

Développement aérobie

40 mn à 6.7km/h (allure régénérative)

Jeudi

Développement aérobie

55 mn à 7.2km/h (allure progressivement accélérée sur les 15 dernières minutes)

Dimanche

Développement aérobie

1h à 7.7km/h (avec quelques lignes droites en accélération sur la fin)

Semaine 12

Mardi

Puissance aérobie

15 mn d'échauffement

Suivies de 2 fois 4x2mn à 9.1km/h – Récupération entre les répétitions : 2mn – Récupération entre les séries : 4mn

Terminer par 10 mn de retour au calme

Jeudi

Développement aérobie

15 mn d'échauffement

suivies de 2 fois 20 mn à 8.1km/h – Récupération entre les répétitions : 4mn

Terminer par 10mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

1h20 à 7.2km/h

Semaine 13

Mardi

Puissance aérobie

12 mn d'échauffement

suivies de 3 fois 4x2mn à 8.6km/h – Récupération entre les répétitions : 1mn – Récupération entre les séries : 4mn

Terminer par 10 mn de retour au calme

Jeudi

Développement aérobie

12 mn d'échauffement

suivies de 2 fois 25mn à 8.1km/h – Récupération entre les répétitions : 4mn

Terminer par 5mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

1h15 à 7.7km/h (accélérer sur la fin)

Semaine 14

Mardi

Puissance aérobie

15 mn d'échauffement

suivies de 2 fois 2x8mn à 8.2km/h – Récupération entre les répétitions : 3mn – Récupération entre les séries : 5mn (récupération alternance marche et trot selon feeling)

Terminer par 10mn de retour au calme

Jeudi

Puissance aérobie

15 mn d'échauffement

suivies de 2 fois 2x8mn à 8.2km/h – Récupération entre les répétitions : 3mn – Récupération entre les séries : 5mn (récupération alternance marche et trot selon feeling)

Terminer par 10mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

10mn d'échauffement

suivies de 1h15mn à 6.7km/h

Terminer par 5 mn de retour au calme

Semaine 15

Mardi

Développement aérobie

45mn à 7.2km/h

Jeudi

30mn à 7.2km/h

Dimanche

Compétition

42,195 km

