

## **Semaine 1**

Lundi

Développement aérobie

Partir sur 1.5 km à 7.4 km/h puis réaliser 1h05mn à 10,1 km/h

Mercredi

Puissance aérobie

15mn d'échauffement *suivies de*

2 fois 4 x 2mn à 11.5km/h – Récupération entre les entre les répétitions : 1 mn – Récupération entre les entre les séries 2 mn

*Terminer par* 10mn de retour au calme

Samedi

Fartlek

20mn d'échauffement *suivies de*

Séance pyramidale sur 30 mn (allure VMA) sous la forme de

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

3mn – Récupération 2mn

4 mn – Récupération 2mn

3mn – Récupération 2mn

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

1mn30 – Récupération 1mn30

*Terminer par* 15 mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

1h20mn à 10,3 km/h

## **Semaine 2**

Lundi

Développement aérobie

20mn d'échauffement *suivies de*

2 x 10mn à 11.6km/h – Récupération entre les répétitions : 2mn

*Terminer par* 10mn de retour au calme

Mercredi

Puissance aérobie

Echauffement :20mn

Deux fois 5 x 1mn30 à 12.8km/h – Récupération entre les répétitions: 1mn – Récupération entre les séries: 4mn

*Terminer par* 10mn de retour au calme

Samedi

Fartlek

Echauffement :20mn

Durée:40mn sous la forme de

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

*puis quatre fois 4 x 1mn30 – Récupération entre les répétitions: 1mn30 – Récupération entre les séries: 3mn*

*Terminer par 10mn de retour au calme*

Dimanche

Développement aérobie

1h30mn à 9.7km/h

### **Semaine 3**

Lundi

Puissance aérobie

Echauffement : 20mn

Deux fois 4 x 3mn à 11.5km/h – Récupération entre les répétitions: 2mn – Récupération entre les séries: 4mn

*Terminer par 15mn de retour au calme*

Mercredi

Développement aérobie

Echauffement :15 mn

40mn à 10.8km/h

*Terminer par 10mn de retour au calme*

Samedi

Côtes

Echauffement :15 mn

Deux fois 3 x 1mn15 à 12.2km/h – Récupération entre les répétitions: 2mn – Récupération entre les séries: 4mn

*Terminer par 10mn de retour au calme*

Dimanche

Développement aérobie

Echauffement :10mn

1h10mn à 9.5km/h

*Terminer par 10mn de retour au calme*

### **Semaine 4**

Lundi

Repos

Mercredi

Puissance aérobie

Echauffement : 20mn

Quatre fois 8 x 40s à 12.8km/h – Récupération entre les répétitions: 40s – Récupération entre les séries: 3mn

*Terminer par 10mn de retour au calme*

Samedi

Développement aérobie

Echauffement :15mn

Deux fois 15mn à 12.2km/h – Récupération entre les répétitions: 4mn

*Terminer par* 10mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

Echauffement : 15mn

40mn à 10.8km/h

*Terminer par* 10mn de retour au calme

### **Semaine 5**

Lundi

Développement aérobie

1h à 9.5km/h

Mercredi

Puissance aérobie

Echauffement : 15mn

Deux fois 2 x 6mn à 12.2km/h – Récupération entre les répétitions: 2mn – Récupération entre les séries:

4mn

*Terminer par* 10mn de retour au calme

Samedi

Côtes

Echauffement : 20mn

Trois fois 5 x 30s à 12.2km/h – Récupération entre les répétitions: 1mn – Récupération entre les séries:

4mn

*Terminer par* 10mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

1h40mn à 9.5km/h

### **Semaine 6**

Lundi

Développement aérobie

50mn à 9.5km/h

Mercredi

Fartlek

Echauffement :15mn

Séance pyramidale sur 30 mn (allure VMA) sous la forme de

1mn – Récupération: 1mn

1mn30s – Récupération: 1mn30s

2mn – Récupération: 1mn30s  
3mn – Récupération: 1mn30  
2mn – Récupération: 1mn30  
1mn30 – Récupération:1mn30  
2 x 1mn – Récupération: 1mn30  
1mn30 – Récupération: 1mn30  
2mn – Récupération: 1mn30  
3mn – Récupération:1mn30  
2mn – Récupération:1mn30  
1mn30 – Récupération:1mn30  
1mn – Récupération:1mn30  
*Terminer par 10mn de retour au calme*

Samedi

Côtes

Echauffement :20mn

Trois fois 3 x 1mn à 12.2km/h – Récupération entre les répétitions: 2mn – Récupération entre les séries: 4mn

*Terminer par 10mn de retour au calme*

Dimanche

Développement aérobie

1h40mn à 9.5km/h

## **Semaine 7**

Lundi

Développement aérobie

50mn à 10.1km/h

Mercredi

Fartlek

Echauffement : 20mn

40 mn (allure VMA) sous la forme de

Trois fois 4 x 1mn30 – Récupération entre les répétitions: 1mn30 – Récupération entre les séries: 3mn

*Terminer par 20mn de retour au calme*

Samedi

Développement aérobie

40mn à 8.8km/h

Dimanche

Développement aérobie

1h45mn à 8.8km/h

## **Semaine 8**

Lundi

Repos

Mercredi

Développement aérobie

Echauffement : 20mn

Deux fois 20mn à 11.3km/h – Récupération entre les répétitions: 5mn

*Terminer par* 10mn de retour au calme

Samedi

Développement aérobie

40mn à 8.8km/h

Dimanche

Semi-marathon en compétition

## **Semaine 9**

Lundi

Développement aérobie

40mn à 8.8km/h

Mercredi

Développement aérobie

1h15mn à 9.5km/h

Samedi

Fartlek

Echauffement :20mn

Durée: 20mn sous la forme de

Trois fois 4x2mn – Récupération entre les répétitions: 2mn – Récupération entre les séries: 4mn

*Terminer par* 20mn de retour au calme

Dimanche

Développement aérobie

1h45mn à 9.5km/h

## **Semaine 10**

Lundi

Développement aérobie

50mn à 9.5km/h

Mercredi

Puissance aérobie

Echauffement : 20mn

6 x 1mn à 12.2km/h – Récupération entre les répétitions: 45s – Récupération entre les séries: 3mn  
*Terminer par 10mn de retour au calme*

Samedi  
Développement aérobie  
15mn à 9.5km/h

Dimanche  
Développement aérobie  
1h30mn à 10.1km/h

### **Semaine 11**

Lundi  
Repos

Mercredi  
Développement aérobie  
1h00mn à 10.1km/h

Samedi  
Développement aérobie  
40mn à 9.5km/h

Dimanche  
Marathon