

S/J	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE 1</b>	Course de récupération, 40 min et étirements complet	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Course au seuil : échauffement, 10 min + 4 x 5 min avec jogging de récupération de 60 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Course de récupération, 45 min	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Course de récupération, 40 min	Repos	Montée/descente d'une colline : échauffement, 10 min + 3 x 7 min avec jogging de récupération de 2 min entre les efforts + récupération, 10 min	Course longue, 90 min, footing léger, hors route si possible
<b>SEMAINE 2</b>	Course de récupération, 30 min + entraînement multisports, 30 min d'exercices au poids du corps + étirements	Matin - Course de récupération, 40 min // Après-midi - Course au seuil : échauffement, 10 min + 4 x 6 min au seuil avec jogging de récupération de 60 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Course de récupération, 45 min	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Footing soutenu sur parcours vallonné, 40 min	Pilates ou 40 minutes d'exercices de renforcement physique	Montée/descente d'une colline : échauffement, 10 min + 3 x 8 min avec jogging de récupération de 2 min entre les efforts + récupération, 10 min	Course longue, 90 min, footing léger, hors route si possible
<b>SEMAINE 3</b>	Repos ou course de récupération, 30 min	Matin - Course de récupération, 40 min // Après-midi - Course au seuil : échauffement, 10 min + 3 x 8 min avec jogging de récupération de 60 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Course de récupération, 45 min	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Course de récupération, 40 min + 20 min de renforcement physique	Course de récupération, 35 min + exercices au poids du corps, 15 min	Montée/descente d'une colline : échauffement, 10 min + 3 x 10 min avec jogging de récupération de 2 min entre les efforts + récupération, 10 min	Course longue, 90 min, footing léger, hors route si possible
<b>SEMAINE 4</b>	Repos	Course de récupération, 45 min + étirements	Footing soutenu, 60 min + étirements	Course de récupération, 40 min + exercices au poids du corps, 15 min	Repos + massage sportif	Course au seuil : 15 min d'échauffement, 20 min au seuil, 15 min de récupération + étirements	Course longue, 60 min, footing léger sur route

S/J	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE 5</b>	Entraînement multisports, 30 min d'exercices au poids du corps + étirements	Matin - Course de récupération, 30 min + étirements // Après-midi - Session au seuil/à allure 10 km : échauffement, 10 min + 10 min au seuil + 5 x 2 min à allure 10 km avec récupération de 90 secondes entre les efforts + 10 min au seuil + récupération, 10 min	Course de récupération, 45 min + étirements	Matin - Course de récupération, 40 min // Après-midi - Session à différentes allures : footing léger, 10 min + footing soutenu, 15 min + course au seuil, 15 min + footing léger, 10 min	Course de récupération, 40 min + étirements complet	Session de course au seuil + côtes : échauffement, 10 min + course au seuil, 10 min + montée/descente d'une colline, 10 min avec jogging de récupération de 2 min + course au seuil + 10 min de montée/descente d'une colline + récupération, 10 min	Course longue, 105 min, footing léger, hors route si possible
<b>SEMAINE 6</b>	Repos ou course de récupération, 30 min	Echauffement, 10 min + 10 min au seuil + 5 x 3 min à allure 10 km avec récupération de 90 secondes + 10 min au seuil + récupération, 10 min	Course de récupération, 60 min + exercices au poids du corps, 15 min	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Course de 45 min à différentes allures : course de récupération, 15 min + footing soutenu, 15 min + course au seuil, 15 min	Entraînement multisports de 45 min avec concentration des efforts sur les exercices de renforcement physique et du tronc + étirements	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - 45 min de footing sur parcours vallonné, monter 4 à 5 côtes à 90 % des capacités	Course longue, 120 min Augmenter les séances de course sur route à allure tranquille et détendue
<b>SEMAINE 7</b>	Course de récupération, 30 min ou entraînement multisports, 30 min d'exercices au poids du corps + étirements	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Echauffement, 10 min + 3 + 10 min au seuil avec jogging de récupération de 2 min entre les efforts + récupération, 10 min	Footing soutenu, 60 min	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Session à allure 10 km : échauffement, 15 min + 6 x 1 km à allure 10 km avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + récupération, 15 min	Entraînement multisports de 45 min avec concentration des efforts sur les exercices de renforcement physique et du tronc + étirements	45 min de footing soutenu sur parcours vallonné, mais monter 4 à 5 côtes à 90 % des capacités	Course longue, 120 min à allure modérée, mais avec les 30 dernières min à allure semi-marathon
<b>SEMAINE 8</b>	Repos et étirements complet	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Course de 50 min : 15 min de footing léger + 20 min au seuil + 15 min de footing léger	Course de récupération, 45 min	Session à allure 10 km : échauffement, 15 min + 5 x 2 min à allure 10 km avec jogging de récupération de 60 secondes entre les efforts + récupération, 15 min	Repos et étirements complet	Course de récupération, 30 min + étirements complet	Course de 10 kilomètres =OU= échauffement, 15 min + 3 x 2 miles à allure 10 km avec jogging de récupération de 3 min entre les efforts + récupération, 15 min

S/J	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE 9</b>	Course de récupération, 30 min + entraînement multisports, 30 min avec concentration des efforts sur des exercices au poids du corps + étirements	Course de récupération, 45 min + étirements	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - 45 min de footing sur parcours vallonné avec les 25 min médianes au seuil	Repos et étirements complet	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Echauffement, 15 min + 6 x 1 km à allure 10 km avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + récupération, 15 min	Course de récupération, 45 min + étirements	Course longue, 120 min à allure modérée, mais avec les 40 dernières min à allure semi-marathon
<b>SEMAINE 10</b>	Repos	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Echauffement, 15 min + course au seuil, 15 min + 4 x 1 km à allure 10 km + 15 min au seuil avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + récupération, 15 min	Course de récupération, 30 min + entraînement multisports, 30 min (concentrez-vous sur le haut du corps et le renforcement du tronc)	45 min de footing soutenu sur parcours vallonné, mais monter les côtes à 90 % des capacités	Course de récupération, 40 min + étirements, 20 min	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Echauffement, 10 min + 10 min au seuil avec jogging de récupération de 60 secondes + 3 x 1 km à allure 10 km avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + 10 min au seuil	Course longue, 100 min de footing léger
<b>SEMAINE 11</b>	Repos	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Echauffement, 15 min + course au seuil, 15 min + 4 x 1 km à allure 10 km + 15 min au seuil avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + récupération, 15 min	Course de récupération, 30 min + entraînement multisports, 30 min (concentrez-vous sur le haut du corps et le renforcement du tronc)	45 min de course soutenue + étirements	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Echauffement, 10 min + 10 min au seuil avec jogging de récupération de 60 secondes + 3 x 1 km à allure 10 km avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + 10 min au seuil + récupération, 10 min	Course de récupération, 40 min + étirements complet	Course longue, 120 min à allure modérée, mais avec les 40 dernières min à allure semi-marathon
<b>SEMAINE 12</b>	Repos	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Echauffement, 15 min + course au seuil, 15 min + 4 x 1 km à allure 10 km + 15 min au seuil avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + récupération, 15 min	Course de récupération, 30 min + entraînement multisports, 30 min (concentrez-vous sur le haut du corps et le renforcement du tronc)	45 min de footing soutenu sur parcours vallonné, mais monter les côtes à 90 % des capacités	Course de récupération, 40 min + étirements, 20 min	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Echauffement, 10 min + 10 min au seuil avec jogging de récupération de 60 secondes + 3 x 1 km à allure 10 km avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + 10 min au seuil	Course longue, 105 min Footing léger, hors route si possible

S/J	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE 13</b>	Repos ou course de récupération, 40 min suivant l'état de fatigue des jambes	Matin - 40 min de footing léger // Après-midi - Echauffement, 15 min + 3 x (5 x 400 m à allure 10 km) avec récupération de 30 secondes entre les efforts et récupération de 90 secondes entre les efforts + récupération, 15 min	Course de récupération, 45 min	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Course de récupération, 30 min	Repos	Course de 10 kilomètres =OU= course contre la montre de 10 kilomètres à un rythme de compétition	Course longue de 75 min, footing léger, conversation possible
<b>SEMAINE 14</b>	Course de récupération, 30 min et étirements complet	Matin - Course de récupération, 40 min // Après-midi - Echauffement, 15 min + 2 x (3 x 1 km à allure 10 km avec récupération de 90 secondes entre les efforts et récupération de 3 min entre les efforts + récupération, 15 min	Course de récupération, 40 min et étirements complet	Matin - Course de récupération, 40 min // Après-midi - Course de 45 min : 15 min de footing léger, 15 min de footing soutenu, 15 min de footing léger	Repos ou Pilates	60 min de course dont 3 + 12 min au seuil avec jogging de récupération de 2 min entre les efforts	Course longue, 90 min, footing léger, conversation possible
<b>SEMAINE 15</b>	Repos	Matin - Course de récupération, 40 min // Après-midi - Footing soutenu, 40 min	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Course de 60 min dont 6 x 6 min au seuil avec jogging de récupération de 60 secondes entre les efforts	Course de récupération, 45 min	Echauffement, 15 min + 6 x 3 km à allure 10 km avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + récupération, 15 min	Course de récupération, 30 min ou REPOS	Course longue, 70 min : 40 minutes à allure modérée et les 30 dernières minutes à allure semi-marathon
<b>SEMAINE 16</b>	Repos	Matin - Course de récupération, 40 min // Après-midi - Echauffement, 10 min + 4 x 5 min au seuil avec jogging de récupération de 60 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Course de récupération, 30 min + étirements + massage sportif	30 min de footing léger dont 6 accélérations de 20 secondes	Repos	Course de récupération, 20 min + étirements	JOUR DU DEPART DE LA COURSE : BONNE CHANCE !