

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	REPOS	2 x (5 min d'effort léger, 5 min de marche rapide) + étirements	30 min d'entraînement multisports + étirements	2 x (5 min de footing léger, 5 min de marche rapide) + étirements	REPOS	45 min de vélo + étirements	3 x (5 min d'effort léger, 5 min de marche) + étirements
SEMAINE 2	30 min d'entraînement multisports ou yoga ou pilates + étirements	3 x (5 min d'effort léger, 3 min de marche rapide) + étirements	REPOS ou 30 min d'entraînement multisports + étirements	2 x (5 min de marche, 10 min d'effort léger) + étirements	REPOS	60 min de marche rapide + étirements	3 x (7 min d'effort léger, 3 min de marche) + étirements
SEMAINE 3	REPOS	25 min de course de récupération + étirements	40 min d'entraînement multisports + étirements	15 min d'échauffement, 3 + 2 min au seuil avec marche/jogging de récupération de 2 min entre les efforts, 15 min de récupération + étirements	REPOS	60 min de vélo + étirements	25 min de course de récupération + étirements
SEMAINE 4	40 min d'entraînement multisports + étirements	REPOS	25 min de course de récupération sur parcours vallonné + étirements	30 min d'entraînement multisports + étirements	REPOS	Course de 5 km	30 min de course de récupération + étirements
SEMAINE 5	REPOS	30 min d'entraînement multisports + étirements	15 min d'échauffement, 4 + 3 min au seuil avec jogging de récupération de 2 min entre les efforts, 15 min de récupération + étirements	REPOS	40 min d'entraînement multisports + étirements	25 min de footing soutenu sur parcours vallonné - montez les côtes + étirements	40 min de course longue - effort léger + étirements
SEMAINE 6	REPOS	15 min d'échauffement, 4 + 3 min au seuil avec jogging de récupération de 90 s, 15 min de récupération + étirements	40 min d'entraînement multisports + étirements	35 min de course de récupération + étirements	REPOS	REPOS ou natation	45 min de course longue - effort léger + étirements

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
	SEMAINE 7	REPOS	15 min d'échauffement, 2 + 6 min au seuil avec jogging de récupération de 3 min entre les efforts, 15 min de récupération + étirements	40 min d'entraînement multisports + étirements	REPOS	30 min de course dont 6 + 60 s au seuil avec jogging de récupération de 60 s entre les efforts + étirements	Course de 5 km	30 min de course longue - effort léger	
	SEMAINE 8	REPOS	30 min d'entraînement multisports + étirements	30 min de course dont les 10 min médianes au seuil + étirements	REPOS	15 min d'échauffement, 6 + 3 min au seuil avec jogging de récupération de 90 s entre les efforts, 15 min de récupération + étirements	60 min de vélo + étirements	60 min de course longue - effort léger + étirements	
	SEMAINE 9	REPOS	60 min d'entraînement multisports + étirements	40 min de course dont 2 + 8 min au seuil avec jogging de récupération de 4 min entre les efforts + étirements	REPOS	15 min d'échauffement, 5 + 4 min au seuil avec jogging de récupération de 90 s entre les efforts, 15 min de récupération + étirements	60 min d'entraînement multisports + étirements	60 min de course longue - effort léger + étirements	
	SEMAINE 10	REPOS	15 min d'échauffement, 2 + 10 min au seuil avec jogging de récupération de 3 min entre les efforts, 15 min de récupération + étirements	REPOS	30 min de course de récupération + étirements	REPOS	Course de 5 km	30 min de course longue - effort léger + étirements	
	SEMAINE 11	REPOS	60 min d'entraînement multisports + étirements	45 min de course dont les 15 min médianes au seuil + étirements	REPOS	15 min d'échauffement, 5 + 3 min au seuil avec jogging de récupération de 90 s entre les efforts, 15 min de récupération + étirements	REPOS	40 min de course longue - effort léger + étirements	
	SEMAINE 12	REPOS	30 min de course dont 2 + 5 min au seuil avec jogging de récupération de 2 min entre les efforts + étirements	REPOS	25 min de course de récupération + étirements	REPOS	10 min de course de récupération + étirements	Course de 10 km	