

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
SEMAINE 1		Repos	Course de récupération - 25 min	4 x 5 min au seuil avec récupération de 2 min	30 min d'entraînement multisport et course de récupération de 30 min	Repos	Course en environnement vallonné - 45 min	Course longue - 60 min	
SEMAINE 2		Session d'étirement de 30 min ou cours de yoga	4 x 6 min au seuil avec récupération de 2 min	Entraînement multisport - 40 min	Entraînement fractionné de 5 x 2 min à allure 10 km avec récupération d'1 min	Repos	Course en environnement vallonné de 30 min avec travail sur les côtes	Course longue - 70 min	
SEMAINE 3		Repos	Course de récupération - 30 min	Course au seuil, 2 x 15 min d'efforts avec récupération de 5 min	Entraînement multisport - 40 min	Repos	Entraînement fractionné de 6 x 3 min à allure 10 km avec récupération d'1 min	Course longue - 80 min	
SEMAINE 4		Repos	Course au seuil : 3 x 7 min au seuil plus 3 min à allure 10 km avec récupération de 3 min	Entraînement multisport - 40 min	Repos	Course de récupération - 30 min	Course de récupération - 30 min	Course longue - 45 min	

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
SEMAINE 5		Repos	Course au seuil : 3 x 7 min au seuil plus 3 min à allure 10 km avec récupération de 3 min	Entraînement multisport 3 x 20 min	60 min dont 2 x 10 min au seuil avec récupération de 5 min	Repos	Intervalles de 2 x 2 x 5 min à allure 10 km avec récupération d'1 et 2 min	Course longue - 75 min	
SEMAINE 6		Repos	Course de récupération - 30 min	60 min dont 20 min au seuil	Entraînement multisport 2 x 20 min	Repos	Intervalles de 6 x 3 min à allure 10 km avec récupération de 2 min	Course longue - 80 min	
SEMAINE 7		Repos	Course au seuil : 4 x 6 min au seuil plus 3 min à allure 10 km avec récupération de 2 min	Entraînement multisport - 40 min	Course de 45 min avec 15 min au seuil	Repos	Intervalles de 8 x 2 min à allure 10 km avec récupération d'1 min	Course longue - 80 min	
SEMAINE 8		Repos	Entraînement multisport 3 x 20 min	Intervalles de 2 x 4 x 2 min à allure 5 km avec récupération d'1 et 3 min	Course de récupération - 40 min	Repos	2 x 3 km à allure 10 km avec récupération de 10 min	Course longue - 80 min	

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
	SEMAINE 9	Repos	Course de 45 min avec 15 min au seuil	Entraînement multisport 3 x 20 min	Intervalles de 10 x 2 min à allure 10 km avec jogging de récupération d'1 min	Repos	Course de récupération - 25 min	Course longue - 90 min	
	SEMAINE 10	Repos	Course au seuil, 2 x 15 min d'efforts avec récupération de 2 min	Entraînement multisport 3 x 20 min	Course de récupération - 30 min	Repos	2 x 3 km à allure 10 km avec récupération de 10 min	Course longue - 70 min	
	SEMAINE 11	Repos	Course au seuil : 2 x 15 min au seuil plus 3 min à allure 10 km avec récupération de 2 min	Course de récupération - 30 min	Entraînement multisport - 60 min	Repos	Intervalles de 6 x 2 min à allure 10 km avec récupération d'1 min	Course longue et facile - 45 min	
	SEMAINE 12	Repos	10 x 60 secondes à allure 10 km avec récupération de 60 secondes	Repos	2 intervalles : 5 x 30 secondes à allure 5 km avec récupération de 30 secondes et 3 min	Repos	Course de récupération de 20 min dont 5 accélérations de 30 secondes	Course de 10 km !	