

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
SEMAINE 1	REPOS ou pilates ou aérobic + étirements	15 min de course/marche + étirements	REPOS	4 x (2 min d'effort léger + 60 s de marche + 2 min d'effort léger) + étirements	REPOS	Déplacez la course de dimanche à aujourd'hui, si vous préférez, ou bien prenez un jour de REPOS aujourd'hui	5 min de marche, 5 min d'effort léger, 5 min de marche, 5 min d'effort léger + étirements	
SEMAINE 2	REPOS	20 min de course/marche + étirements	REPOS	5 min d'effort léger, 3 min de marche, 5 min d'effort léger, 3 min de marche, 5 min d'effort léger + étirements	REPOS	Déplacez la course de dimanche à aujourd'hui, si vous préférez, ou bien prenez un jour de REPOS aujourd'hui	2 min de marche, 6 min d'effort léger, 2 min de marche, 6 min d'effort léger, 2 min de marche, 6 min d'effort léger + étirements	
SEMAINE 3	30 min d'entraînement multisports ou aérobic + étirements	15 min de course de récupération + étirements	REPOS	10 min d'effort léger, 5 min de marche, 10 min d'effort léger + étirements	REPOS	Déplacez la course de dimanche à aujourd'hui, si vous préférez, ou bien prenez un jour de REPOS aujourd'hui	15 min d'effort léger + étirements	
SEMAINE 4	REPOS	5 min d'effort léger, 5 min de footing soutenu, 5 min d'effort léger + étirements	REPOS	3 min de marche, 15 min d'effort léger, 3 min de marche, 15 min d'effort léger + étirements	REPOS	Déplacez la course de dimanche à aujourd'hui, si vous préférez, ou bien prenez un jour de REPOS aujourd'hui	20 min d'effort léger + étirements	
SEMAINE 5	30 min d'entraînement multisports ou aérobic + étirements	15 min d'échauffement, 3 + 3 min au seuil avec jogging très léger de 2 min entre les efforts, 15 min de récupération + étirements	REPOS	3 min de marche, 18 min d'effort léger, 3 min de marche, 18 min d'effort léger + étirements	REPOS	Déplacez la course de dimanche à aujourd'hui, si vous préférez, ou bien prenez un jour de REPOS aujourd'hui	30 min d'effort léger + étirements	
SEMAINE 6	30 min d'entraînement multisports ou aérobic + étirements	15 min d'échauffement, 4 + 3 min au seuil avec jogging très léger de 2 min entre les efforts, 15 min de récupération + étirements	REPOS	5 min de marche, 25 min d'effort léger, 5 min de marche + étirements	REPOS	Déplacez la course de dimanche à aujourd'hui, si vous préférez, ou bien prenez un jour de REPOS aujourd'hui	40 min d'effort léger + étirements	

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
	SEMAINE 7	REPOS	20 min de course de récupération + étirements	40 min d'entraînement multisports + étirements	20 min d'effort léger + étirements	REPOS	Déplacez la course de dimanche à aujourd'hui, si vous préférez, ou bien prenez un jour de REPOS aujourd'hui	20 min d'effort léger + étirements	
	SEMAINE 8	Pilates ou aérobic + étirements	15 min d'échauffement, 5 + 3 min au seuil avec course de récupération de 90 s entre les efforts, 15 min de récupération + étirements	REPOS	5 min d'effort léger, 5 min d'efforts soutenus, 5 min au seuil, 5 min d'effort léger + étirements	REPOS	Déplacez la course de dimanche à aujourd'hui, si vous préférez, ou bien prenez un jour de REPOS aujourd'hui	40 min d'effort léger + étirements	
	SEMAINE 9	REPOS	15 min d'échauffement, 3 + 5 min au seuil avec course de récupération de 2 min entre les efforts, 15 min de récupération + étirements	40 min d'entraînement multisports + étirements	6 min d'effort léger, 6 min d'efforts soutenus, 6 min au seuil, 6 min d'effort léger + étirements	REPOS	Déplacez la course de dimanche à aujourd'hui, si vous préférez, ou bien prenez un jour de REPOS aujourd'hui	50 min d'effort léger + étirements	
	SEMAINE 10	REPOS	15 min d'échauffement, 3 + 6 min au seuil avec course de récupération de 2 min entre les efforts, 15 min de récupération + étirements	REPOS	8 min d'effort léger, 8 min d'efforts soutenus, 8 min au seuil, 8 min d'effort léger + étirements	REPOS	Déplacez la course de dimanche à aujourd'hui, si vous préférez, ou bien prenez un jour de REPOS aujourd'hui	60 min d'effort léger + étirements	
	SEMAINE 11	REPOS	15 min d'échauffement, 4 + 5 min au seuil avec course de récupération de 2 min entre les efforts, 15 min de récupération + étirements	REPOS	10 min d'effort léger, 10 min d'efforts soutenus, 10 min d'effort léger + étirements	REPOS	Déplacez la course de dimanche à aujourd'hui, si vous préférez, ou bien prenez un jour de REPOS aujourd'hui	30 min d'effort léger + étirements	
	SEMAINE 12	REPOS	15 min d'échauffement, 3 + 5 min au seuil avec course de récupération de 2 min entre les efforts, 15 min de récupération + étirements	REPOS	20 min de course de récupération + étirements	REPOS	10 min de course de récupération + étirements	Course de 5 km	