

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE 1</b>		20 min de marche/course	6 min de footing léger, 6 min de footing soutenu, 6 min au seuil	30-45 min d'entraînement multisport	5 min d'échauffement en footing léger, 2 x 5 min au seuil avec jogging/marche de récupération de 3 min, 5 min de récupération en trottinant	REPOS	Déplacez la course de dimanche à aujourd'hui, si vous préférez, ou bien prenez un jour de repos aujourd'hui	Course longue en footing léger de 30 min
<b>SEMAINE 2</b>		15 min de course de récupération	8 min de footing léger, 8 min de footing soutenu, 8 min au seuil	30-45 min d'entraînement multisport	5 min d'échauffement en footing léger, 2 x 6 min au seuil avec jogging/marche de récupération de 3 min, 5 min de récupération en trottinant	REPOS	Déplacez la course de dimanche à aujourd'hui, si vous préférez, ou bien prenez un jour de repos aujourd'hui	Course longue en footing léger de 30-40 min
<b>SEMAINE 3</b>		20 min de course de récupération	10 min de footing léger, 10 min de footing soutenu, 10 min au seuil	30-45 min d'entraînement multisport	5 min d'échauffement en footing léger, 3 x 5 min au seuil avec jogging/marche de récupération de 3 min, 5 min de récupération en trottinant	REPOS	Déplacez la course de dimanche à aujourd'hui, si vous préférez, ou bien prenez un jour de repos aujourd'hui	Course longue en footing léger de 40 min
<b>SEMAINE 4</b>		25 min de course de récupération	10 min d'échauffement en jogging, 5 x 2 min au seuil + 60 s de récupération + 1 min à allure 5 km + marche/jogging de récupération de 90 secondes et 10 min de récupération en trottinant	30-45 min d'entraînement multisport	5 min d'échauffement en footing léger, 4 x 5 min au seuil avec jogging/marche de récupération de 3 min, 5 min de récupération en trottinant	REPOS	Déplacez la course de dimanche à aujourd'hui, si vous préférez, ou bien prenez un jour de repos aujourd'hui	Course longue en footing léger de 50 min

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE 5</b>		30 min de course de récupération	10 min d'échauffement en jogging, 6 x 2 min au seuil + 60 s de récupération + 1 min à allure 5 km + marche/jogging de récupération de 90 secondes et 10 min de récupération en trottinant	30-45 min d'entraînement multisport	5 min d'échauffement en footing léger, 3 x 7 min au seuil avec jogging/marche de récupération de 3 min, 5 min de récupération en trottinant	REPOS	Déplacez la course de dimanche à aujourd'hui, si vous préférez, ou bien prenez un jour de repos aujourd'hui	Course longue en footing léger de 60 min
<b>SEMAINE 6</b>		REPOS	30 min de course de récupération	30-45 min d'entraînement multisport	30 min de course de récupération	REPOS	Déplacez la course de dimanche à aujourd'hui, si vous préférez, ou bien prenez un jour de repos aujourd'hui	Course de récupération en footing léger de 30 min
<b>SEMAINE 7</b>		30 min de course de récupération	10 min d'échauffement en jogging, 2 x 3 min au seuil/2 min à allure 10 km/1 min à allure 5 km avec marche/jogging de récupération de 90 secondes, 10 min de récupération en trottinant	30-45 min d'entraînement multisport	40 min de course dont 2 x 10 min au seuil avec marche/jogging de récupération de 3 min	REPOS	Déplacez la course de dimanche à aujourd'hui, si vous préférez, ou bien prenez un jour de repos aujourd'hui	Course longue en footing léger de 70 min
<b>SEMAINE 8</b>		30 min de course de récupération	10 min d'échauffement en jogging, 3 x 3 min au seuil/2 min à allure 10 km/1 min à allure 5 km avec marche/jogging de récupération de 90 secondes, 10 min de récupération en trottinant	30-45 min d'entraînement multisport	40 min de course dont 2 x 12 min au seuil avec marche/jogging de récupération de 3 min	REPOS	Déplacez la course de dimanche à aujourd'hui, si vous préférez, ou bien prenez un jour de repos aujourd'hui	Course longue en footing léger de 80 min

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE 9</b>		30 min de course de récupération	10 min d'échauffement en jogging, 4 x 5 min à allure 5 km avec marche/jogging de récupération de 2 min, 10 min de récupération en trottinant	30-45 min d'entraînement multisport	40 min de course, inclure 20 min au seuil en milieu de séance	REPOS	Déplacez la course de dimanche à aujourd'hui, si vous préférez, ou bien prenez un jour de repos aujourd'hui	Course longue en footing léger de 70 min dont les 10 dernières minutes au seuil
<b>SEMAINE 10</b>		Repos ou natation douce + étirement	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Echauffement, 10 min + 5 x 1 km à allure 10 km, jogging de récupération de 75 secondes après les efforts + récupération, 10 min	Course de récupération, 40 min + étirement, 20 min	Matin- 30 min de footing léger // Après-midi - 10 min de footing léger, 10 min au seuil, 10 min de footing léger	REPOS	20 min de jogging très léger + étirement	COUREZ UN SEMI-MARATHON ou essayez un temps de semi-marathon
<b>SEMAINE 11</b>		Course de récupération, 30 min + Pilates ou étirement complet	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Course de récupération, 40 min	15 min au seuil + 5 x 1 km à allure 10 km + 15 min au seuil - jogging de récupération de 90 secondes après les efforts	Entraînement multisport, 45 min + étirement	REPOS	Course de récupération, 40 min + étirement	Course longue, 90 min - les 30 dernières min à allure au seuil
<b>SEMAINE 12</b>		Course de récupération, 30 min + étirement complet	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - 15 min de footing léger, 15 min au seuil, 15 min de footing léger	50 min de footing léger, hors route si possible + étirement	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Course de 45 min (10 min de footing léger, 25 min au seuil, 10 min de footing léger)	REPOS	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Echauffement, 10 min + 6 x 5 min à allure 10 km avec jogging de récupération de 60 secondes après chaque effort	Course longue, 150 min. Footing léger, conversation possible

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMANE 13</b>		20 min de course de récupération	10 min d'échauffement en jogging, 7 x 3 min à allure 5 km avec marche/jogging de récupération de 90 secondes, 10 min de jogging	30-45 min d'entraînement multisport	40 min de course, inclure 25 min au seuil en milieu de séance	REPOS	Déplacez la course de dimanche à aujourd'hui, si vous préférez, ou bien prenez un jour de repos aujourd'hui	Course longue en footing léger de 60 min dont les 15 dernières minutes au seuil
<b>SEMANE 14</b>		REPOS	10 min de jogging, 3 intervalles : 4 x 1 min à allure 5 km avec marche/jogging de récupération d'1 min et marche/jogging de récupération de 2 min entre les intervalles	30-45 min d'entraînement multisport	40 min de course, inclure 30 min au seuil en milieu de séance	REPOS	Déplacez la course de dimanche à aujourd'hui, si vous préférez, ou bien prenez un jour de repos aujourd'hui	Course longue en footing léger de 45 min
<b>SEMANE 15</b>		REPOS	10 min d'échauffement en jogging, 4 x 3 min à allure 5 km avec marche/jogging de récupération de 2 min, 10 min de récupération en trottinant	REPOS	30 min de course de récupération	REPOS	Déplacez la course de dimanche à aujourd'hui, si vous préférez, ou bien prenez un jour de repos aujourd'hui	<b>COURSE DE 5 KM</b>
<b>SEMANE 16</b>		20 min de course de récupération	10 min d'échauffement en jogging, 7 x 3 min à allure 5 km avec marche/jogging de récupération de 90 secondes, 10 min de jogging	30-45 min d'entraînement multisport	40 min de course, inclure 25 min au seuil en milieu de séance	REPOS	Déplacez la course de dimanche à aujourd'hui, si vous préférez, ou bien prenez un jour de repos aujourd'hui	Course longue en footing léger de 60 min dont les 15 dernières minutes au seuil