

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1		Entraînement multisport, 30 min OU cours de yoga/Pilates	3 intervalles : 5 min de marche + 2 min de footing léger + étirement	Repos	2 intervalles : 5 min de marche + 3 min de course de récupération en footing léger + étirement	Repos	Marche rapide, 60 min + étirement	Vélo ou entraînement multisport, 35 min
SEMAINE 2		Repos	3 intervalles : 5 min de marche + 2 min de footing léger + étirement	Entraînement multisport, 30 min + étirement	2 intervalles : 5 min de marche rapide + 3 min de course de récupération en footing léger + étirement	Repos	Vélo, 40 min	Repos ou marche rapide, 60 min + étirement
SEMAINE 3		Repos	2 intervalles : 3 min de course de récupération en footing léger + 5 min de marche rapide + étirement	Entraînement multisport, 40 min ou aérobic + étirement	2 intervalles : 5 min de course de récupération en footing léger + 5 min de marche + étirement	Repos	Vélo ou marche rapide, 40 min	Repos
SEMAINE 4		Entraînement multisport, 30 min OU cours de yoga/Pilates	3 intervalles : 5 min de course de récupération en footing léger + 3 min de marche + étirement	Repos OU entraînement multisport, 40 min + étirement	2 intervalles : 5 min de marche rapide + 5 min de course de récupération en footing léger + étirement	Repos	Marche rapide, 60 min + étirement	Vélo, 40 min

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 5		Repos	Course de récupération, 10 min + étirement	Entraînement multisport, 40 min + étirement	2 intervalles : 5 min de marche rapide + 5 min de course de récupération en footing léger + étirement	Repos	Vélo, 60 min + étirement	Footing léger, 15 min + étirement
SEMAINE 6		Entraînement multisport, 40 min + étirement	Repos	Footing léger, 15 min + étirement	Entraînement multisport, 40 min ou aérobic + étirement	Repos	Repos	5 min de marche rapide + footing léger, 20 min + 5 min de marche rapide + étirement
SEMAINE 7		Entraînement multisport, 40 min + étirement	Repos	Footing léger, 20 min + étirement	Entraînement multisport, 45 min ou aérobic + étirement	Repos	Pilates ou 15 min de marche rapide + étirement complet	5 min de marche rapide + footing léger, 20 min + 5 min de marche rapide + étirement
SEMAINE 8		Repos	Entraînement multisport, 45 min + étirement	5 min de marche rapide + footing léger, 20 min + 5 min de marche rapide + étirement	Repos	Entraînement multisport, 40 min + étirement	Course/marche sur parcours vallonné : 25 min + étirement	Repos

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 9		Repos	Footing léger, 25 min + étirement	Entraînement multisport, 40 min + étirement	Course/marche sur parcours vallonné : 25 min + étirement	Repos	Repos OU Natation	Longue course, allure permettant de tenir une conversation, 30 min + étirement
SEMAINE 10		Repos	Footing léger, 20 min + étirement	Entraînement multisport, 40 min + étirement	Repos	5 min de marche rapide + 10 min de footing léger + 5 min de marche rapide + étirement	5 km de course dans un parc	Repos ou vélo, 40 min + étirement
SEMAINE 11		30 min d'entraînement multisport ou cours d'aérobic	10 min d'échauffement en jogging, 3 x 2 min en fournissant un effort à 80 % avec jogging de récupération de 2 min entre les efforts, 10 min de récupération en trottinant + étirement	Repos	3 min de marche, 15 min de footing léger, 3 min de marche, 15 min de footing léger + étirement	Repos	Repos ou vélo, 40 min ou natation + étirement	30 min de footing léger + étirement
SEMAINE 12		30 min d'entraînement multisport ou cours d'aérobic	10 min d'échauffement en jogging, 3 x 2 min en fournissant un effort à 80 % avec jogging de récupération léger de 2 min entre les efforts, 10 min de récupération en trottinant + étirement	Repos	3 min de marche, 15 min de footing léger, 3 min de marche, 15 min de footing léger + étirement	Repos	Repos ou vélo, 40 min ou natation + étirement	30 min de footing léger + étirement

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 13		Repos	Entraînement multisport, 50 min + étirement	10 min d'échauffement en jogging, 4 x 2 min en fournissant un effort à 80 % avec jogging de récupération léger de 2 min entre les efforts, 10 min de récupération en trottinant + étirement	Repos	Entraînement multisport, 40 min + étirement	Repos	Longue course, allure permettant de tenir une conversation, 35 min + étirement
SEMAINE 14		Repos	10 min d'échauffement, 20 min d'efforts soutenus, 10 min de récupération + étirement	Repos	Footing de récupération léger, 30 min + étirement	Repos	5 km de course dans un parc ou de footing soutenu, 30 min + étirement	Repos
SEMAINE 15		Repos	Entraînement multisport, 45 min + étirement	Repos	10 min d'échauffement, 4 x 3 min au seuil avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + 10 min de récupération + étirement	Repos ou natation	Vélo, 60 min + étirement	Longue course, allure permettant de tenir une conversation, 40 min + étirement
SEMAINE 16		30 min d'entraînement multisport ou cours d'aérobic	Course de 30 min avec : 5 x 2 min au seuil avec jogging de récupération de 2 min entre les efforts + étirement	Repos	Course de récupération en footing léger, 25 min + étirement	Repos	Vélo, 60 min + étirement	Longue course, allure permettant de tenir une conversation, 45 min + étirement