

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1		Entraînement multisport, 40 min ou Pilates	Footing léger, 30 min + étirement	Repos ou entraînement multisport, 40 min	Footing soutenu, 30 min + étirement	Repos	Pilates ou aérobic ou nage	Course longue et facile, conversation possible, 45 min + étirement
SEMAINE 2		Entraînement multisport, 40 min ou Pilates	Footing léger, 30 min + 15 min d'exercices au poids du corps	Repos ou entraînement multisport, 40 min	Footing léger, 40 min + étirement	Repos ou yoga	Pilates ou aérobic ou nage	Course longue et facile, conversation possible, 60 min + étirement
SEMAINE 3		Entraînement multisport, 40 min ou Pilates	Footing léger, 40 min	Entraînement multisport, 40 min ou repos	10 min de footing léger, 5 x 2 min en fournissant un effort à 80 % avec jogging de récupération de 60 secondes entre les efforts + 10 min de footing léger	Repos ou yoga	Entraînement multisport ou nage, 40 min	Course longue et facile, conversation possible, 75 min + étirement
SEMAINE 4		Entraînement multisport, 40 min ou Pilates	Footing léger, 40 min	Entraînement multisport, 40 min ou repos	Course au seuil : 10 min de footing léger, 5 x 2 min à 80% d'effort avec jogging de récupération de 60 secondes entre les efforts + 10 min de footing léger	Repos ou yoga	Entraînement multisport ou nage, 40 min	Course longue et facile, conversation possible, 75 min + étirement

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 5		Entraînement multisport, 45 min ou Pilates	Footing soutenu, 40 min	Repos	Course au seuil : échauffement, 10 min + 6 x 2 min à 80% d'effort avec jogging de récupération de 60 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Repos	Pilates ou entraînement multisport, 40 min	Course longue et facile, conversation possible, 80 min + étirement
SEMAINE 6		Entraînement multisport, 40 min	Footing soutenu, 45 min	Repos	Course au seuil : échauffement, 10 min + 4 x 3 min à 80% d'effort avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Yoga	Entraînement multisport, 45 min + étirement 15 min	Course longue et facile, conversation possible, 90 min + étirement
SEMAINE 7		Entraînement multisport, 40 min	Footing soutenu sur parcours vallonné, 45 min	Repos	Course au seuil : échauffement, 10 min + 4 x 4 min à 80% d'effort avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Yoga	Entraînement multisport, 45 min + étirement 15 min	Course longue et facile, conversation possible, 90 min + étirement
SEMAINE 8		Repos ou Pilates	Course au seuil : footing léger, 10 min, 4 x 2 min à 80% d'effort avec jogging de récupération de 60 secondes entre les efforts, footing léger, 10 min	Entraînement multisport, 30 min ou repos	Footing léger, 25 min	Repos ou yoga	Course de 5 km	Course longue et facile, 60 min

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 9		Repos	Course au seuil : échauffement, 10 min + 3 x 6 min à 80% d'effort avec jogging de récupération de 90 secondes entre les intervalles + récupération, 10 min	Pilates ou yoga	Footing léger, 30 min + étirement, 20 min	Repos ou nage	Course au seuil : footing léger, 10 min, 4 x 2 min à 80% d'effort avec jogging de récupération de 60 secondes entre les efforts, footing léger, 10 min	Course longue et facile, 60 min
SEMAINE 10		Entraînement multisport, 30 min	Footing soutenu, 45 min et étirement	Repos + massage sportif	Course au seuil : échauffement, 10 min + 4 x 5 min à 80% d'effort avec jogging de récupération de 90 secondes entre les intervalles + récupération, 10 min	Repos	Pilates ou nage	Longue course, 60 min
SEMAINE 11		Repos	Footing léger, 30 min + étirement	Repos + massage sportif	Footing léger, 25 min	Repos	Footing léger, 15 min	Course de 5 km OU 10 km
SEMAINE 12		Repos	Course au seuil : échauffement, 10 min + 3 x 6 min à 80% d'effort avec jogging de récupération de 90 secondes entre les intervalles + récupération, 10 min	Pilates ou yoga	Footing léger, 30 min + étirement, 20 min	Repos ou nage	Course au seuil : footing léger, 10 min, 4 x 2 min à 80% d'effort avec jogging de récupération de 60 secondes entre les efforts, footing léger, 10 min	Course longue et facile, 60 min