

S/J	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
<b>SEMAINE 1</b>	Entraînement multisports, 30 min ou pilates	Marche rapide, 30 min ou footing léger	Repos ou entraînement multisports, 40 min	Marche rapide, 30 min ou footing léger	Repos	Pilates	Course/marche longue : 10 min de marche rapide, 20 min de footing léger, 10 min de marche rapide	
<b>SEMAINE 2</b>	Entraînement multisports, 40 min ou Pilates	30 min de marche rapide ou footing léger + 15 min d'exercices au poids du corps	Repos ou entraînement multisports, 40 min	10 min de marche rapide, 20 min de footing léger, 10 min de marche rapide	Repos ou yoga	Pilates ou aérobic ou nage	Course/marche longue : 15 min de marche rapide, 30 min de footing léger, 15 min de marche rapide	
<b>SEMAINE 3</b>	Entraînement multisports, 40 min ou Pilates	Footing léger, 35 min	Entraînement multisports, 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 multisports ou nage, 40 min	Course/marche longue : 10 min de marche rapide, 30 min de footing léger, 5 min de marche rapide, 30 min de footing léger, 10 min de marche rapide	
<b>SEMAINE 4</b>	Pilates ou repos	Footing léger, 35 min	Entraînement multisports, 30 min ou repos	Footing soutenu, 40 min	Repos ou yoga	Entraînement multisports ou nage, 30 min	Course longue et facile, 60 min	

	S/J	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
	<b>SEMAINE 5</b>	Entraînement multisports, 45 min ou Pilates	Footing léger, 40 min	Repos	Course au seuil : échauffement, 10 min + 6 x 2 min avec jogging de récupération de 60 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Repos	Pilates ou entraînement multisports, 40 min	Course/marche longue : 10 min de marche rapide, 40 min de footing léger, 5 min de marche rapide, 40 min de footing léger, 10 min de marche rapide	
	<b>SEMAINE 6</b>	Repos ou nage	Footing léger, 45 min	Repos + massage sportif	Footing soutenu, 45 min	Repos	Entraînement multisports, 45 min	Course/marche longue : 15 min de marche rapide, 75 min de footing léger, 15 min de marche rapide	
	<b>SEMAINE 7</b>	Entraînement multisports, 40 min	Footing soutenu, 45 min	Repos	Course au seuil : échauffement, 10 min + 4 x 3 min avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Yoga	Entraînement multisports, 45 min + étirements 15 min	Course/marche longue : 10 min de marche rapide, 50 min de footing léger, 5 min de marche rapide, 50 min de footing léger, 10 min de marche rapide	
	<b>SEMAINE 8</b>	Repos ou Pilates	Course au seuil : footing léger, 10 min, 4 x 2 min avec jogging de récupération de 60 secondes entre les efforts, footing léger, 10 min	Entraînement multisports, 30 min ou repos	Footing léger, 25 min	Repos ou yoga	Course de 5 ou 10 km	Course longue et facile, 60 min	

S/J	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE 9</b>	Entraînement multisports, 45 min	Footing soutenu, 45 min	Repos	Course au seuil : échauffement, 10 min + 4 x 4 min avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Yoga	Entraînement multisports, 45 min + étirements 15 min	Course/marche longue : 15 min de marche rapide, 90 min de footing léger, 15 min de marche rapide
<b>SEMAINE 10</b>	Entraînement multisports, 45 min	Footing soutenu sur parcours vallonné, 45 min	Repos	Course au seuil : échauffement, 10 min + 5 x 4 min avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Yoga	Entraînement multisports, 45 min + étirements 20 min	Course/marche longue : 10 min de marche rapide, 60 min de footing léger, 10 min de marche rapide, 60 min de footing léger, 10 min de marche rapide
<b>SEMAINE 11</b>	Pilates	Footing soutenu sur parcours vallonné, 45 min	Yoga ou massage sportif	Course au seuil : échauffement, 10 min + 4 x 6 min avec jogging de récupération de 2 min entre les intervalles + récupération, 10 min	Repos ou nage	Entraînement multisports, 45 min + étirements 20 min	Course/marche longue : 10 min de marche rapide, 60 min de footing léger, 10 min de marche rapide, 60 min de footing léger, 10 min de marche rapide
<b>SEMAINE 12</b>	Repos ou yoga	Footing soutenu sur parcours vallonné, 40 min	Footing léger, 30 min + entraînement multisports, 30 min	Footing léger, 40 min + étirements, 20 min	Repos	Footing léger, 30 min ou pilates	Footing soutenu, 60 min

	S/J	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
	<b>SEMAINE 13</b>	Repos	Course au seuil : échauffement, 10 min + 3 x 7 min avec jogging de récupération de 90 secondes entre les intervalles + récupération, 10 min	Pilates ou yoga	Footing léger, 30 min + étirements, 20 min	Repos ou nage	Footing léger, 20 min et étirements	Course de 10 km	
	<b>SEMAINE 14</b>	Repos	Footing soutenu, 45 min	Pilates ou yoga	Course au seuil : échauffement, 10 min + 3 x 7 min avec jogging de récupération de 90 secondes entre les intervalles + récupération, 10 min	Repos	Pilates	Course longue, 105 min	
	<b>SEMAINE 15</b>	Entraînement multisports, 30 min	Footing soutenu, 45 min et étirements	Repos + massage sportif	Course au seuil : échauffement, 10 min + 4 x 5 min avec jogging de récupération de 90 secondes entre les intervalles + récupération, 10 min	Repos	Pilates ou nage	Longue course, 60 min	
	<b>SEMAINE 16</b>	Repos	Footing léger, 30 min + étirements	Repos + massage sportif	Footing léger, 25 min	Repos	Footing léger, 15 min	JOUR DU DEPART DE LA COURSE : BONNE CHANCE !	