

S/J	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	Repos	Footing léger, 35 min	Footing soutenu, 40 min	Repos	Entraînement multisports, 40 min	Footing soutenu sur parcours vallonné, 40 min	Course longue, 60 min, effort léger, conversation possible
SEMAINE 2	Repos + pilates	Footing léger, 40 min	Course au seuil : échauffement, 10 min + 5 x 3 min avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Footing léger, 40 min + renforcement physique, 20 min	Repos	Montée/descente d'une colline : échauffement, 10 min + 3 x 4 min avec jogging de récupération de 2 min entre les efforts + récupération, 10 min	Course longue, 70 min, effort léger, conversation possible
SEMAINE 3	Repos	Footing léger, 30 min + entraînement multisports, 30 min	Course au seuil : 4 + 5 min avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts	Footing léger, 45 min + renforcement physique, 15 min	Repos	Montée/descente d'une colline : échauffement, 10 min + 3 x 6 min avec jogging de récupération de 2 min entre les efforts + récupération, 10 min	Course longue, 80 min, effort léger, conversation possible
SEMAINE 4	Repos	Footing léger, 40 min + renforcement physique, 20 min	Course au seuil : échauffement, 10 min + 4 + 5 min avec jogging de récupération de 75 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Footing léger, 30 min + massage sportif	Repos	Footing soutenu sur parcours vallonné, 40 min	Course longue, 45 min, effort léger, conversation possible

S/J	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 5	Entraînement multisports, 30 min	Footing léger, 30 min	Course au seuil : échauffement, 10 min + 6 + 4 min avec jogging de récupération de 60 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Footing léger, 30 min + entraînement multisports, 30 min	REPOS	Montée/descente d'une colline : échauffement, 10 min + 3 x 8 min avec jogging de récupération de 2 min entre les efforts + récupération, 10 min	Course longue, 90 min, effort léger, conversation possible
SEMAINE 6	Entraînement multisports, 30 min	Footing léger, 30 min	Course au seuil : échauffement, 10 min + 4 + 6 min avec jogging de récupération de 60 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Footing léger, 40 min + entraînement multisports, 30 min	REPOS	Montée/descente d'une colline : échauffement, 10 min + 3 x 8 min avec jogging de récupération de 2 min entre les efforts + récupération, 10 min	Course longue, 90 min, effort léger, conversation possible
SEMAINE 7	Pilates	Footing léger, 35 min	Course de 45 min : 15 min de footing léger, 15 min au seuil, 15 min de footing léger	Footing léger, 40 min + pilates ou entraînement multisports, 30 min	REPOS	Course au seuil : échauffement, 10 min + 4 + 6 min avec jogging de récupération de 60 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Course longue, 90 min, effort léger, conversation possible
SEMAINE 8	Repos	Course au seuil : échauffement, 10 min + 4 x 4 min avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Footing léger, 30 min + étirements	10 min facile, 10 min au seuil, 10 min facile	Repos	20 min de footing léger et étirements	Course de 10 km

S/J	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 9	Repos ou 30 min d'entraînement multisports (ciblant la partie supérieure du corps, le tronc et le torse)	Footing léger, 40 min + exercices au poids du corps, 20 min	Course au seuil : échauffement, 10 min + 3 + 8 min avec jogging de récupération de 2 min entre les efforts + récupération, 10 min	30 min de footing léger + 30 min d'entraînement multisports	Repos + massage sportif	Footing soutenu sur parcours vallonné, 45 min mais monter 4 à 5 côtes à 90 % des capacités	Course longue, 90 min et les 20 dernières min à allure semi-marathon
SEMAINE 10	Pilates	Footing léger, 30 min + étirements	Course au seuil : échauffement, 10 min + 5 + 5 min avec jogging de récupération de 60 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Repos	Entraînement multisports, 40 min + étirements	Course au seuil : échauffement, 10 min + 3 + 10 min de parcours vallonné avec jogging de récupération de 2 min entre les efforts + récupération, 10 min	Course longue, 105 min, effort léger, conversation possible
SEMAINE 11	Repos	Footing léger, 40 min	Course de 40 min dont les 25 min médianes au seuil	Repos	Course au seuil : échauffement, 10 min + 2 + 10 min avec jogging de récupération de 2 min entre les efforts + récupération, 10 min	Course de récupération, 30 min + entraînement multisports, 30 min	Course longue, 120 min, footing léger, conversation possible
SEMAINE 12	Repos ou Pilates	Footing léger, 30 min + exercices au poids du corps, 20 min	Course au seuil : échauffement, 10 min + 5 + 5 min avec jogging de récupération de 60 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Footing léger, 30 min + étirements	Repos	Footing soutenu sur parcours vallonné, 45 min	Longue course, 60 min, footing léger, conversation possible

S/J	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 13	Repos ou Pilates	Course de 45 min : 15 min de footing léger, 15 min au seuil, 15 min de footing léger	Footing léger, 30 min + étirements	Course au seuil : échauffement, 10 min + 5 + 3 min avec jogging de récupération de 60 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Repos	20 min de footing léger et étirements	Course de 10 km
SEMAINE 14	Repos	Footing léger, 40 min + étirements, 20 min	Course au seuil : échauffement, 10 min + 4 + 5 min avec jogging de récupération de 60 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Footing léger, 30 min + entraînement multisports, 30 min	Repos	Footing soutenu sur parcours vallonné, 40 min (monter 3 à 4 côtes à 90 % des capacités)	Course longue, 80 min et les 40 dernières min à allure semi- marathon
SEMAINE 15	Pilates	Footing léger, 30 min + entraînement multisports, 30 min avec concentration des efforts sur des exercices au poids du corps	Course au seuil : échauffement, 10 min + 4 + 5 min avec jogging de récupération de 2 min entre les efforts + récupération, 10 min	Footing léger, 30 min	Course au seuil : échauffement, 10 min + 5 + 3 min avec jogging de récupération de 60 s entre les efforts + récupération, 10 min	Repos	Course longue, 60 min : 30 min à un rythme facile et les 30 dernières min à allure semi- marathon
SEMAINE 16	Repos	Course au seuil : échauffement, 10 min + course au seuil, 10 min + récupération, 10 min	Repos	Footing léger de 30 min	Repos	Footing léger, 20 min + étirements	JOUR DU DEPART DE LA COURSE : BONNE CHANCE !