

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
	SEMAINE 1	Repos/Pilates ou aérobic	Footing léger, 35 min	Footing soutenu, 45 min	Repos	Entraînement multisport, 40 min en se concentrant sur le renforcement physique	Footing soutenu sur parcours vallonné, 40 min	Longue course, 60 min Effort léger, conversation possible	
	SEMAINE 2	Repos/Pilates ou aérobic	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	Longue course, 70 min Effort léger, conversation possible	
	SEMAINE 3	Repos/Pilates ou aérobic	Footing léger, 30 min + entraînement multisports, 30 min	Course au seuil : 4 + 5 min avec 90 secondes de course de récupération 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	Longue course, 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 course 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	Longue course, 60 min Effort léger, conversation possible	

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
	SEMAINE 5	Entraînement multisport, 30 min	Footing léger, 30 min	Course au seuil : échauffement, 10 min + 6 + 4 min avec course de récupération de 60 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Footing léger, 30 min + entraînement multisport, 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	Longue course, 90 min Effort léger, conversation possible	
	SEMAINE 6	Entraînement multisport, 30 min ou Pilates	Course au seuil : échauffement, 10 min + 4 + 6 min avec course de récupération de 60 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Entraînement multisport de 45 min ciblant la partie supérieure du corps, le tronc et le torse + étirement	Footing soutenu sur parcours vallonné, 45 min	Repos	Course au seuil : échauffement, 10 min + 5 + 5 min avec course de récupération de 60 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Longue course, 90 min Effort léger, conversation possible	
	SEMAINE 7	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 + étirement	10 min facile, 10 min au seuil, 10 min facile	Repos	10 km de compétition ou 10 km de course en sentier à un rythme de compétition	Footing léger 50 min + étirement complet	
	SEMAINE 8	Repos ou 30 min d'entraînement multisport (ciblant la partie supérieure du corps, le tronc et le torse)	Footing léger, 30 min + étirement	Course au seuil : échauffement, 10 min + 3 + 8 min avec course de récupération de 2 min entre les efforts + récupération, 10 min	30 min de footing léger + 30 min d'entraînement multisport	10 km : échauffement, 15 min + 5 + 2 min à allure 10 km avec course de récupération de 90 s entre les efforts + récupération, 15 min	Repos	Longue course, 90 min + étirement complet	

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
	SEMAINE 9	Pilates ou étirement complet	Footing léger, 30 min + exercices au poids du corps, 20 min	Course au seuil : échauffement, 10 min + 5 + 5 min avec course de récupération de 60 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Footing léger, 30 min + étirement	Repos	10 km : échauffement, 15 min + 5 + 3 min avec course de récupération de 90 s entre les efforts + récupération, 15 min	Longue course, 60 min Footing léger, conversation possible	
	SEMAINE 10	Repos ou Pilates	10 km : échauffement, 15 min + 5 + 3 min avec course de récupération de 90 s entre les efforts + récupération, 15 min	Footing léger, 30 min + étirement	Course au seuil : échauffement, 10 min + 4 + 3 min avec course de récupération de 60 s entre les efforts + récupération, 10 min	Repos	20 min de footing léger et étirement	Course de 5 km ou 10 km	
	SEMAINE 11	Pilates	Footing léger, 30 min + entraînement multisport, 30 min d'exercices au poids du corps	Course au seuil : échauffement, 10 min + 4 + 5 min avec course 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 course de récupération de 60 s entre les efforts + récupération, 10 min	Repos	Longue course, 80 min : 40 min à un rythme facile, puis 40 min à une allure soutenue + étirement	
	SEMAINE 12	Pilates ou étirement complet	Footing léger, 30 min + exercices au poids du corps, 20 min	Course au seuil : échauffement, 10 min + 5 + 5 min avec course de récupération de 60 secondes entre les efforts + récupération, 10 min	Footing léger, 30 min + étirement	Repos	10 km : échauffement, 15 min + 5 + 3 min avec course de récupération de 90 s entre les efforts + récupération, 15 min	Longue course, 60 min Footing léger, conversation possible	