

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
	SEMAINE 1	Repos	Course de récupération en footing léger, 25 min + étirement	10 min d'échauffement, 4 + 5 min au seuil avec course de récupération de 2 min entre les efforts + étirement	30 min d'entraînement multisport + 30 min de course de récupération en footing léger + étirement	Repos	Course sur parcours vallonné : 45 min + étirement	Longue course de 60 min, allure facile, conversation possible + étirement	
	SEMAINE 2	Cours de yoga/Pilates	10 min d'échauffement, 4 + 6 min au seuil avec course de récupération de 2 min entre les efforts, 10 min de récupération + étirement	Entraînement multisport, 40 min + étirement	10 min d'échauffement, 5 + 2 min à allure 10 km avec course de récupération de 60 s entre les efforts, 10 min de récupération + étirement	Repos	Course sur parcours vallonné : 30 min à un rythme accru dans les montées + étirement	Longue course de 70 min, allure facile, conversation possible + étirement	
	SEMAINE 3	Repos	Footing de récupération léger, 30 min + étirement	10 min d'échauffement, 3 + 8 min au seuil avec course de récupération de 2 min entre les efforts, 10 min de récupération + étirement	Entraînement multisport, 40 min + étirement	Repos	10 min d'échauffement, 6 + 3 min à allure 10 km avec course de récupération de 60 s entre les efforts, 10 min de récupération + étirement	Longue course de 80 min, allure facile, conversation possible + étirement	
	SEMAINE 4	Repos	Footing de récupération léger, 30 min + étirement	10 min d'échauffement, 3 + 7 min au seuil + 3 min à allure 10 km avec course de récupération de 3 min entre les efforts, 10 min de récupération	Entraînement multisport, 40 min + étirement	Repos	Footing de récupération léger, 30 min + étirement	Longue course de 45 min, allure facile, conversation possible + étirement	

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 5		Repos	10 min d'échauffement, 3 + 7 min au seuil avec course de récupération de 2 min entre les efforts, 10 min de récupération	Entraînement multisport, 60 min + étirement	50 min de course soutenue + étirement	Repos	10 min d'échauffement, 2 séries : 2 + 5 min à allure 10 km avec course de récupération de 1 min entre les efforts / 2 min de récupération entre les séries, 10 min de récupération	Longue course de 75 min, allure facile, conversation possible + étirement
SEMAINE 6		Repos	Footing de récupération léger, 30 min + étirement	Course de 45 min, dont les 15 min intermédiaires au seuil + étirement	Entraînement multisport, 60 min + étirement	Repos	10 min d'échauffement, 6 + 3 min à allure 10 km avec course de récupération de 2 min entre les efforts, 10 min de récupération	Longue course de 80 min, allure facile, conversation possible + étirement
SEMAINE 7		Repos	10 min d'échauffement, 4 + 6 min au seuil + 2 min à allure 10 km avec course de récupération de 2 min entre les efforts, 10 min de récupération	Entraînement multisport, 40 min + étirement	Course de 45 min, dont les 15 min intermédiaires au seuil + étirement	Repos	10 min d'échauffement, 8 + 2 min à allure 10 km avec course de récupération de 60 secondes entre les efforts, 10 min de récupération	Longue course de 60 min, allure facile, conversation possible + étirement
SEMAINE 8		Repos	Entraînement multisport 3 x 20 min	10 min d'échauffement, 2 séries : 4 + 2 min à allure 10 km avec course de récupération de 1 min entre les efforts / 3 min de récupération entre les séries, 10 min de récupération	Course de récupération en footing léger, 40 min + étirement	Repos	15 min d'échauffement, 3 miles à allure 10 km, 15 min de récupération + étirement	Longue course de 80 min, allure facile, conversation possible + étirement

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 9		Repos	Course de 45 min, dont les 15 min intermédiaires au seuil + étirement	Entraînement multisport, 60 min + étirement	10 min d'échauffement, 10 + 2 min à allure 10 km avec course de récupération de 60 s entre les efforts, 10 min de récupération + étirement	Repos	Course de récupération en footing léger, 25 min + étirement	Longue course de 90 min, allure facile, conversation possible + étirement
SEMAINE 10		Repos	10 min d'échauffement, 2 + 15 min au seuil avec course de récupération de 2 min entre les efforts, 10 min de récupération + étirement	Entraînement multisport, 60 min + étirement	Footing de récupération léger, 30 min + étirement	Repos	10 min d'échauffement, 3 + 7 min au seuil + 3 min à allure 10 km avec course de récupération de 3 min entre les efforts, 10 min de récupération	Longue course de 70 min, allure facile, conversation possible + étirement
SEMAINE 11		Repos	10 min d'échauffement, 4 + 6 min au seuil + 3 min à allure 10 km avec course de récupération de 2 min entre les efforts, 10 min de récupération	Footing de récupération léger, 30 min + étirement	Entraînement multisport, 60 min + étirement	Repos	10 min d'échauffement, 6 + 2 min à allure 10 km avec course de récupération de 60 s entre les efforts, 10 min de récupération + étirement	Longue course de 45 min, allure facile, conversation possible + étirement
SEMAINE 12		Footing de récupération léger, 30 min + étirement	10 min d'échauffement, 4 + 5 min au seuil avec course de récupération de 60 s entre les efforts, 10 min de récupération	Repos	Course de récupération en footing léger, 40 min + étirement	Repos	10 min d'échauffement, 2 + 2 miles à allure 10 km avec course de récupération de 10 min entre les efforts, 10 min de récupération	Longue course de 80 min, allure facile, conversation possible + étirement