

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	<b>SEMAINE 1</b>	<p>Footing léger, 30 min + exercices de poids du corps, 20 min</p>	<p>Matin - Footing léger, 30 min // Après-midi - Seuil : échauffement, 10 min + 5 x 5 min avec jogging de récupération de 60 secondes entre les efforts + récupération, 10 min</p>	<p>Entraînement multisport, 60 min mais concentrez-vous sur le haut du corps et le renforcement du tronc</p>	<p>Matin - Footing léger, 30 min // Après-midi - Footing léger, 15 min + seuil, 15 min + footing léger, 15 min + étirement complet</p>	<p>REPOS ou si vous n'êtes pas fatigué, yoga ou natation</p>	<p>Matin - Footing léger, 30 min // Après-midi - Footing léger, 10 min + footing soutenu sur parcours vallonné, 40 min - montez les côtes à une allure de 90 % + 10 min de footing léger</p>	<p>Course longue, 90 min. Footing léger, hors route si possible</p>
	<b>SEMAINE 2</b>	<p>Course de récupération, 30 min + exercices de poids du corps, 30 min</p>	<p>Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Seuil : échauffement, 10 min + 6 x 5 min avec jogging de récupération de 60 secondes entre les efforts + récupération</p>	<p>Entraînement multisport de 45 min. Concentrez-vous sur le haut du corps et le renforcement du tronc</p>	<p>Course de 60 min : 10 min en footing léger, 20 min en footing soutenu, 20 min au seuil, 10 min en footing léger</p>	<p>REPOS ou yoga</p>	<p>Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Montée/descente d'une colline : échauffement, 10 min + 2 x 10 min avec jogging de récupération de 2 minutes entre les intervalles + récupération, 10 min</p>	<p>Course longue, 90 min de jogging léger hors route</p>
	<b>SEMAINE 3</b>	<p>Course de récupération, 40 min + Pilates ou étirement complet</p>	<p>Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Seuil : échauffement, 10 min + 3 x 10 min avec jogging de récupération de 2 min entre les intervalles + récupération, 10 min</p>	<p>Footing léger, 30 min + entraînement multisport, 30 min</p>	<p>Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - 60 min dont 20 min de footing léger + 20 min de footing soutenu + 20 min au seuil</p>	<p>REPOS</p>	<p>Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Montée/descente d'une colline : échauffement, 10 min + 4 x 8 min avec jogging de récupération de 2 minutes entre les intervalles + récupération, 10 min</p>	<p>Course longue, 105 min. Footing léger, conversation possible</p>
	<b>SEMAINE 4</b>	<p>Course de récupération, 40 min + cours de yoga / Pilates</p>	<p>Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Session au seuil : échauffement, 10 min + 3 x 12 min avec jogging de récupération de 90 secondes entre les intervalles</p>	<p>Footing léger, 45 min ou entraînement multisport</p>	<p>Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - 60 min dont 20 min de footing léger + 20 min de footing soutenu + 20 min au seuil</p>	<p>REPOS</p>	<p>Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Montée/descente d'une colline : échauffement, 10 min + 3 x 10 min avec jogging de récupération de 2 minutes entre les intervalles + récupération, 10 min</p>	<p>Course longue, 105 min. Footing léger, conversation possible</p>

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	<b>SEMAINE 5</b>	Course de récupération, 30-45 min + cours de yoga / Pilates	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Session au seuil : échauffement, 10 min + 3 x 15 min avec jogging de récupération de 90 secondes entre les intervalles	Entraînement multisport, 60 min	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - échauffement, 10 min + 10 min au seuil + 5 x 3 min à allure 10 km + 10 min au seuil ; le tout avec récupération de 90 s	REPOS	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Montée/descente d'une colline : échauffement, 10 min + 3 x 10 min avec récupérations de 90 secondes	Course longue, 120 min. Footing léger, conversation possible
	<b>SEMAINE 6</b>	Course de récupération, 30 min + yoga ou étirement complet	10 min de footing léger + 20 min au seuil + 10 min de footing léger	Entraînement multisport, 60 min	15 min d'échauffement + 2 x 5 x 400 m avec 30 secondes entre les efforts et 60 secondes entre les intervalles	REPOS ou natation	Footing soutenu sur parcours vallonné, 45 min ou course de 10 km organisée près de chez vous	Course longue, 90 min de jogging léger hors route
	<b>SEMAINE 7</b>	Course de récupération, 30 min + Pilates	Matin - Course de récupération de 30 min // Après-midi - Seuil : 10 min de footing léger, 30 min au seuil + 10 min de footing léger	Entraînement multisport, 45 min. Concentrez-vous sur le renforcement du tronc et le haut du corps	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Echauffement, 15 min + 2 x (3 x 1 km à allure 10 km) avec 90 secondes entre les efforts et 3 min entre les intervalles	REPOS	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Echauffement, 10 min + 6 miles à allure semi-marathon + récupération, 10 min	Course longue, 135 min. Footing léger, conversation possible
	<b>SEMAINE 8</b>	Course de récupération, 40 min + étirement complet	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Footing léger, 15 min + seuil, 25 min + footing léger, 15 min	Course de récupération, 30 min + entraînement multisport, 30 min	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Echauffement, 10 min + 10 min au seuil + 5 x 1 Km à allure 10 km + 10 min au seuil - récupérations de 90 s	REPOS ou natation	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Montée/descente d'une colline : échauffement, 10 min + 3 x 8 min avec jogging de récupération de 90 secondes entre les intervalles	Course longue, 135 min et les 30 dernières min à allure marathon

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	<b>SEMAINE 9</b>	Course de récupération, 40 min + étirement complet	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Course de récupération, 45 min	Seuil : échauffement, 10 min + 10 min au seuil + 5 x 1 km à allure 10 km + 10 min au seuil - récupération de 90 secondes après chaque effort	Entraînement multisport, 30 min	REPOS	Matin - 30 min de footing léger + étirement // Après-midi - Echauffement, 10 min suivi de 10 min au seuil, 10 min de montée/descente d'une colline x 3 avec une récupération de 3 min	Course longue, footing léger de 150 min et les 40 dernières min à allure marathon
	<b>SEMAINE 10</b>	Repos ou natation douce + étirement	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Echauffement, 10 min + 5 x 1 km à allure 10 km, jogging de récupération de 75 secondes après les efforts + récupération, 10 min	Course de récupération, 40 min + étirement, 20 min	Matin- 30 min de footing léger // Après-midi - 10 min de footing léger, 10 min au seuil, 10 min de footing léger	REPOS	20 min de jogging très léger + étirement	COUREZ UN SEMI-MARATHON ou essayez un temps de semi-marathon
	<b>SEMAINE 11</b>	Course de récupération, 30 min + Pilates ou étirement complet	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Course de récupération, 40 min	15 min au seuil + 5 x 1 km à allure 10 km + 15 min au seuil - jogging de récupération de 90 secondes après les efforts	Entraînement multisport, 45 min + étirement	REPOS	Course de récupération, 40 min + étirement	Course longue, 90 min - les 30 dernières min à allure au seuil
	<b>SEMAINE 12</b>	Course de récupération, 30 min + étirement complet	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - 15 min de footing léger, 15 min au seuil, 15 min de footing léger	50 min de footing léger, hors route si possible + étirement	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Course de 45 min (10 min de footing léger, 25 min au seuil, 10 min de footing léger)	REPOS	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Echauffement, 10 min + 6 x 5 min à allure 10 km avec jogging de récupération de 60 secondes après chaque effort	Course longue, 150 min. Footing léger, conversation possible

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	<b>SEMAINE 13</b>	Course de récupération, 30 min + étirement	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi- Footing léger, 45 min	Echauffement, 15 min + 6 x 1 km à allure 10 km avec jogging de récupération de 90 secondes + récupération, 15 min	Course de récupération, 45 min + 15 min d'exercices pour les jambes et 15 min d'exercices de poids du corps	REPOS	Course de récupération, 30 min	Course longue, 180 min et les 60 dernières min à allure marathon
	<b>SEMAINE 14</b>	Course de récupération, 40 min + Pilates	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - 10 min au seuil + 6 x 1 km à allure 10 km avec jogging de récupération de 90 secondes entre les efforts + récupération, 15 min	Entraînement multisport, 45 min, concentrez-vous sur le haut du corps et le renforcement du tronc	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - 40 min : 10 min de footing léger, 20 min au seuil, 10 min de footing léger + étirement complet	REPOS	Course de récupération, 30 min	120 min et les 60 dernières min à allure marathon
	<b>SEMAINE 15</b>	REPOS	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Course de récupération, 30 min	Entraînement multisport, 45 min, concentrez-vous sur le haut du corps et le renforcement du tronc	Matin - Course de récupération, 30 min // Après-midi - Seuil : 60 min. (15 min d'échauffement, 30 min au seuil + 15 min de récupération)	REPOS ou natation	Echauffement, 15 min + 5 x 3 min à allure 10 km avec jogging de récupération de 2 min + récupération, 15 min	Course longue, 60 min. Footing léger, conversation possible
	<b>SEMAINE 16</b>	REPOS ou yoga doux	Seuil : 40 min dont 4 x 5 min avec récupération de 60 secondes entre les intervalles	REPOS	Course de récupération, 30 min	REPOS	20 min de footing léger dont 5 accélérations de 20 secondes	Marathon