

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE 1</b>		REPOS	Footing léger, 30 min + étirement	Entraînement multisport, 40 min + étirement	Footing soutenu, 30 min	REPOS	Entraînement multisport, 30 min + étirement	Course/marche longue : 90 min (10 min de marche + 20 min de footing léger, à répéter trois fois)
<b>SEMAINE 2</b>		Cours de Pilates ou entraînement multisport, 30 min	Footing léger, 30 min	Entraînement multisport, 40 min	Course au seuil : échauffement, 10 min + 4 x 3 min d'efforts avec jogging intermédiaire de récupération de 20 secondes + récupération, 10 min	REPOS	Entraînement multisport, 30 min + étirement	Course/marche longue : 105 min (10 min de marche + 25 min de footing léger, à répéter trois fois)
<b>SEMAINE 3</b>		Cours de Pilates ou entraînement multisport, 30 min	Footing léger, 30 min	Entraînement multisport, 30 min	Course au seuil : échauffement, 10 min + 3 x 4 min d'efforts avec jogging de récupération de 20 secondes entre les intervalles + récupération, 10 min	REPOS	Entraînement multisport, 30 min + étirement	Course/marche longue : 105 min (10 min de marche + 25 min de footing léger, à répéter trois fois)
<b>SEMAINE 4</b>		REPOS ou yoga	Entraînement multisport, 2 x 20 min + étirement (vélo / rameur / stepper)	Course de récupération, 30 min	Course au seuil : échauffement, 10 min + 4 x 4 min d'efforts avec jogging de récupération de 90 secondes entre les intervalles + récupération, 10 min	REPOS	Entraînement multisport facile, 30 min	Course/marche longue : 105 min (5 min de marche + 30 min de footing léger, à répéter trois fois)

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
	<b>SEMAINE 5</b>	REPOS	Footing soutenu sur parcours vallonné : 40 min.	Entraînement multisport, 30 min	Course au seuil : échauffement, 10 min + 4 x 4 min d'efforts avec jogging de récupération de 90 secondes entre les intervalles + récupération, 10 min	REPOS	Entraînement multisport, 30 min	Course/marche longue : 120 min (5 min de marche + 35 min de course, à répéter trois fois)	
	<b>SEMAINE 6</b>	REPOS	Footing soutenu, 40 min + étirement 20 min	Entraînement multisport, 40 min + étirement	Footing soutenu sur parcours vallonné, 40 min	REPOS	Entraînement multisport, 30 min + étirement	Course/marche longue : 90 min (5 min de marche + 25 min de footing léger, à répéter trois fois)	
	<b>SEMAINE 7</b>	Yoga	Course de récupération, 30 min + exercices de poids du corps, 15 min	Course au seuil : échauffement, 10 min + 4 x 5 min d'efforts avec jogging de récupération de 90 secondes entre chaque intervalle + récupération, 10 min	Course de récupération, 35 min	REPOS	Entraînement multisport, 45 min	Course/marche longue : 135 min (5 min de marche + 40 min de footing léger, à répéter trois fois)	
	<b>SEMAINE 8</b>	REPOS	Course de récupération, 25 min + exercices de poids du corps, 15 min	Course au seuil : échauffement, 10 min + 4 x 5 min d'efforts avec jogging de récupération de 90 secondes entre chaque intervalle + récupération, 10 min	REPOS	Footing soutenu sur parcours vallonné, 40 min	Entraînement multisport, 20 min + exercices de poids du corps, 20 min	Course/marche longue : 160 min (5 min de marche + 35 min de footing léger, à répéter quatre fois)	

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
	<b>SEMAINE 9</b>	Yoga + étirement complet	Course de récupération, 30 min	Entraînement multisport, 20 min + étirement + exercices de poids du corps, 20 min	45 min sur parcours vallonné dont 4 x 5 min en fournissant un effort à 80 % avec jogging de récupération de 2 min	REPOS	Natation + entraînement multisport, 30 min	Course longue, facile, 80 min. Marchez un peu, si besoin.	
	<b>SEMAINE 10</b>	Cours de yoga ou de Pilates	Entraînement multisport, 3 x 20 min (poids du corps, 20 min + renforcement du tronc, 20 min + exercices pour les jambes, 20 min) + étirement	Course au seuil : échauffement, 10 min + 4 x 5 min d'efforts avec jogging de récupération de 90 secondes entre les intervalles + récupération, 10 min	REPOS	Course de récupération, 30 min	REPOS	COURSE DE SEMI-MARATHON ou courez une distance de semi-marathon à allure marathon	
	<b>SEMAINE 11</b>	REPOS ou yoga	Entraînement multisport, 30 min + étirement	Course au seuil : échauffement, 10 min + 4 x 6 min d'efforts avec jogging de récupération de 2 min entre les intervalles + récupération, 10 min	REPOS	Course de récupération, 30 min + exercices de poids du corps, 15 min	REPOS	Course/marche longue : 180 min (5 min de marche + 55 min de footing léger, à répéter trois fois)	
	<b>SEMAINE 12</b>	Cours de yoga ou de Pilates	60 min : 20 min de rameur, 20 min de stepper, 20 min de vélo elliptique	Course de récupération, 30 min	Course au seuil : échauffement, 10 min + 3 x 8 min d'efforts avec jogging de récupération de 2 min entre les intervalles + récupération, 10 min	REPOS	Course de récupération, 20 min + étirement	Course/marche longue : 200 min (5 min de marche + 45 min de footing léger, à répéter quatre fois)	

	W/C	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
	<b>SEMAINE 13</b>	Cours de Pilates	Entraînement multisport, 3 x 20 min d'efforts soutenus + étirement	Footing soutenu sur parcours vallonné, 45 min	REPOS	Footing léger, 40 min + exercices de poids du corps, 20 min	Entraînement multisport, 30 min + étirement	Course/marche longue : 180 min (25 min à allure marathon, 5 x 5 min de marche)	
	<b>SEMAINE 14</b>	Yoga ou étirement	Entraînement multisport, 20 min + exercices de poids du corps, 20 min + rameur, 20 min	REPOS	Course au seuil : échauffement, 10 min + 5 x 5 min avec jogging de récupération de 90 secondes entre les intervalles + récupération, 10 min	REPOS	Course de récupération, 30 min	Course longue : 120 min (25 min à allure marathon, 4 x 5 min de marche)	
	<b>SEMAINE 15</b>	REPOS - Cours de yoga ou Pilates	Course de récupération, 30 min	Course au seuil : échauffement, 10 min + 3 x 5 min d'efforts avec jogging de récupération de 2 min entre les intervalles + récupération, 10 min	Entraînement multisport, 30 min + étirement	REPOS	Course de récupération, 30 min	Course longue, 60 min et les 30 dernières min à allure marathon	
	<b>SEMAINE 16</b>	REPOS - Cours de yoga ou Pilates	Course au seuil : échauffement, 10 min + 2 x 5 min avec jogging de récupération de 60 secondes entre les intervalles + récupération, 10 min	REPOS	Footing léger, 25 min	REPOS	Footing léger, 15 min et les 5 dernières min à allure marathon	Marathon	