

Type entrainement	Jour1	jour2	Jour3	Jour4	Jour5	Jour 6	jour7
<b>IL FAUT TOUJOURS DÉBUTER L'ENTRAINEMENT AVEC UNE MARCHÉ DE 5 MINUTES EN AUGMENTANT PROGRESSIVEMENT LA VITESSE ET FAIRE LA MÊME CHOSE À LA FIN EN DIMINUANT LA VITESSE.</b> <b>M = MARCHÉ C = COURSE</b> <b>Basé sur 10 semaines à raison de 4 x semaine. Il est possible de remplacer 1 des entraînements par une autre activité MAIS jamais l'entraînement le plus long.</b>							
	mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	Samedi	Dimanche	lundi
Semaine 1	Entraînement du club	REPOS	M 5' 5 X : C 1 min / M 1min M 5"	REPOS	M 5' 6 X : C 1 min / M 1min M 5"	M 5' 8 X : C 1 MIN / M 1 min M 5'	REPOS
Semaine 2		REPOS	M 5-10' 4 X : C 2 MIN / M 1 min M 5- 10'	REPOS	M 5-10' 4 X : C 2 MIN / M 1min M 5- 10'	M 5-10' 8 X : C 2 MIN / M 1min M 5- 10'	REPOS
Semaine 3		REPOS	M 5 ' 4 X : C 3 MIN / M 1 min M 5 '  Étirements Renforcement	ÉTIREMENT	M 5 ' 4 X : C 3 MIN / M 1 min M 2 '	M 5-10' 8 X : C 3 MIN / M 1 min M 5- 10' Posture(1)	REPOS
Semaine 4		REPOS	M 5' 3 X : C 3 min / M 1min M 5'	ÉTIREMENT	M 5' 4 X : C 4 min / M 1min M 5'	M 5' 6 X : C 2 MIN / M 1 min M 5'	REPOS
Semaine 5		REPOS	M 5-10' 1 X C 10 MIN / M 1 ' M 5	ÉTIREMENT	M 5' 4 X : C 4 min / M 1min M 5'	M 5' 1 X C 10 MIN / M 1 ' 1X C 5 MIN M 5'	REPOS
Semaine 6		REPOS	M 1 ' 3 X C 10 MIN / M 1 1 x C 5 min' M 5- 10'	ÉTIREMENT	M 5' 4 X : C 7 MIN / M 1 min M 5- 10'	M 5' 1 X C 10 MIN M 1 ' 3 X C 6 MIN - M 1'	REPOS
Semaine 7		REPOS	M 5' 3 X C 8 min / M 1' M 5'	ÉTIREMENT	M 5' 3 X : C 5 MIN / M 1 min M 5'	M 5' 1 X 15 MIN M 5'	REPOS
Semaine 8		REPOS	M 5' 4 X : C 8 MIN / M 1 min M 5- 10'	ÉTIREMENT	M 5' 4 X C 5 MIN / M ' ' M 5- 10'	M 5' 1 X 20 MIN M 5'	REPOS
Semaine 9		REPOS	M 5' 2 X : C 10 MIN / M 1 min M 5- 10'	ÉTIREMENT	M 5' 5 X C 3 MIN / M 1 ' M 5- 10'	M 5' 1 X 25 MIN M 5- 10'	REPOS
Semaine 10		REPOS	M 5' 2 X : C 10 MIN / M 1 min M 5- 10'	ÉTIREMENT	M 5' 4 X C 3 MIN / M 1 min 1 X C 5MIN M 5	M 5' 1 X 30 MIN	REPOS
Semaine 11		REPOS	M 5' 1 X 20 MIN M 5- 10'	ÉTIREMENT	M 5' 1 X 25 MIN	M 5' 1 X : C 35 MIN M 5- 10'	REPOS