

Sem.	lundi	Entraînement du	MERCREDI	JEUDI 2	VENDREDI *2	SAMEDI	DIMANCHE
1	Repos / étirements	 Entraînements	Repos / étirements	C 10' VE 4 X 2' V1/ 3' VR C 5-10' VE	Repos / Étirements	C 25' VE / Étirements -Renforcement	C 50' VE / Étirements
2	Repos / étirements	 Entraînements	Repos / étirements	C 10' VE 4 X C2' V2 / 3'VR C 15' VE	Repos / Étirements	C 20' VE / Étirements -Renforcement	C 60' VE / Étirement
3	Repos / étirements	 Entraînements	Repos / étirements	C 10' VE 3 X 4' V1/ 3' VR C' 7' VE	Repos / Étirements	C 15' VE / Étirements -Renforcement	C 50' VE / Étirements
4	Repos / étirements	 Entraînement	Repos / étirements	C 12' VE 4 X 2' V2 / 3' VR 10' VE	Repos / Étirements	C 20' VE / Étirements -Renforcement	C 60' VE / Étirements
5	Repos / étirements	 Entraînement	Repos / étirements	C10' VE PYRAMIDE passe de V3 V2 V1 V2 V1 30"- 1'- 2'- 1'- 30" / 2'VR C10' VE	Repos / Étirements	C30' VE / Étirements -Renforcement	C 70' VE / Étirements
6	Repos / étirements	 Entraînement	Repos / étirements	C 30' ... pour son plaisir comme on a le goût cette journée	Repos / Étirements	C 25' VE / Étirements -Renforcement	C 20-30' VE / Étirements
7	Repos / étirements	 Entraînement	Repos / étirements	C 15' VE 3 X 4' V1 / 2' VR C 5-10' VR	Repos / Étirements	C 30 VE / Étirements -Renforcement	C 60' VE / Étirements
8	Repos / étirements	 Entraînement	Repos / étirements	C 10' VE C 10' V1 C 10' V2 C 10-15' VE	Repos / Étirements	C 25' VE / Étirements -Renforcement	C 65 VE / Étirements
9	Repos / étirements	 Entraînement	Repos / étirements	C 25' ... pour son plaisir comme on a le goût cette journée	Repos / Étirements	C 25' VE / Étirements -Renforcement	C 55' VE / Étirements
10	Repos / étirements	 Entraînement	Repos / étirements	C 7' VE 5X 20" V3/ 2'VR C 7' VE	Repos / Étirements	C20' VE /Étirements	Course de 10 Km

S'entraîner pour le plaisir

VE (INT 4-5) : Vitesse entraînement, en endurance - On parle aisément - Vitesse de course en entraînement.  
V1 - (INT 5-6) Un peu plus rapide que VE- léger essoufflement en parlant. **Vitesse que je veux faire le 10km**  
V2 - (INT 6-7 ) Je me concentre et je parle plus difficilement. **Vitesse que je veux faire sur 5km**  
V3 (int 8-9) - Vitesse sprint - dure peu longtemps  
VR (3-4) Vitesse récupération entre les sprints - petit jogging très lent - **peut être de la marche**  
**Les intervalles sont toujours optionnels,**  
**si vous êtes fatigués que vous ayez mal aux genoux , aux hanches ... ne les faites pas. Dans ce cas remplacé le temps d'intervalle par de la course VE ou VR.**  
**En jaune - entraînement important à faire / En blue - Très recommandé / Orange - Optionnel**