

Tyoe entrainement	Jour1	jour2	Jour3	Jour4	Jour5	Jour 6	jour7
IL FAUT TOUJOURS DÉBUTER L'ENTRAÎNEMENT AVEC UNE MARCHÉ DE 5 MINUTES EN AUGMENTANT PROGRESSIVEMENT LA VITESSE ET FAIRE LA MÊM CHOSE À LA FIN EN DIMINUANT LA VITESSE. M = MARCHÉ C = COURSE Basé sur 10 semaine à raison de 4 x semaine. Il est possible de remplacer 1 des entrainements par une autre activité MAIS jamais l'ent...ent le plus long. Idéalement celui juste avant.							
Semaine 1	M 5' 6 X : C 1 min / M 1min M 5''	REPOS	M 5' 5 X : C 1 min / M 1min M 5''	REPOS	M 5' 8 X : C 1 MIN / M 1 min M 5'	M 5-10' 4 X : C 1MIN / M 30 sec M 5- 10'	T REPOS
Semaine 2	M 5-10' 4 X : C 2 MIN / M 1min M 5- 10'	REPOS	M 5-10' 6 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' 4 X : C 2 MIN / M 30sec M 5- 10'	REPOS
Semaine 3	M 5-10' 5 X : C 3 MIN / M 1 min M 5- 10'	REPOS	M 5-10' 4 X : C 3 MIN / M 1 min M 5- 10'	REPOS	M 5-10' 8 X : C 3 MIN / M 1 min M 5- 10'	M 5-10' 2 X : C 4 MIN / M 1 min M 5- 10'	REPOS
Semaine 4	M 5' 5 X : C 4 min / M 1min M 5'	REPOS	M 5' 2 X : C 5 min / M 1min M 5'	REPOS	M 5' 3 X : C 4 MIN / M 1 min M 5'	M 5-10' 2 X : C 4 min / M 1min M 5- 10'	REPOS
Semaine 5	M 5' 1 X C 10 MIN- M 1' 3 X C 5 MIN - M 1' M 5'	REPOS	M 5-10' 3 X : C 5 MIN / M 1' M 5	REPOS	M 5' 1 X C 10 MIN / M 1 X C 5 MIN M 5'	M 5-10' 2 X : C 6 MIN / M 1 min M 5- 10'	REPOS
Semaine 6	M 5' 1 X C 10 MIN M 1 ' 3 X C 6 MIN - M 1'	REPOS	M 5' 3 X C 6 MIN / M 1' M 5- 10'	REPOS	M 5' 4 X : C 7 MIN / M 1 min M 5- 10'	M' 1 X C 8 MIN ' M 5- 10'	REPOS
Semaine 7	M 5' 1 X 15 MIN M 5'	REPOS	M 5' 3 X C 8 min / M 1' M 5'	REPOS	M 5' 5 X : C 6 MIN / M 1 min M 5'	M 5-10' 1 X : C 10 MIN M 5- 10'	REPOS
Semaine 8	M 5' 1 X 20 MIN M 5'	REPOS	M 5' 4 X : C 8 MIN / M 1 min M 5- 10'	REPOS	M 5' 5 X C 5 MIN / M ' M 5- 10'	M 5' 1 X : C 12 MIN M 5- 10'	REPOS
Semaine 9	M 5' 1 X 25 MIN M 5- 10'	REPOS	M 5' 2 X : C 10 MIN / M 1 min M 5- 10'	REPOS	M 5' 3 X C 8 MIN / M 1' M 5- 10'	M 5' 1 X : C 15 MIN / M 1 min M 5- 10'	REPOS
Semaine 10	M 5' 1 X 30 MIN	REPOS	M 5' 2 X : C 10 MIN / M 1 min M 5- 10'	REPOS	M 5' 1 X C 20 MIN / M 1 min 1 X C 5MIN M 5	M 5' 1 X : C 10 MIN M 5	REPOS
Semaine 11	M 5' 1 X : C 30 MIN M 5- 10'	REPOS	M 5' 1 X 20 MIN M 5- 10'	REPOS	M 5' 1 X 25 MIN	M 5' 1 X 15 MIN	REPOS