

Planification sur 4 semaines – 4 entraînements/semaine

Objectif : -de60'

Semaine 1 :

Mercredi : club

Jeudi : 50' footing

Samedi : 630V21+315V10 récup 200m relâché – 3 fois

Dimanche : 30' footing + 10' à 10/10.5 kmh + 10' footing

Semaine 2 :

Mercredi : club

Jeudi : 20' + travail de côtes : 1 côte de 45'' retour footing + 1 côte de 30'' retour footing + 1 côte de 20'' retour footing. A faire 2 fois

Samedi : 315 V5 + 315V10 + 315 V5 + 200m récup. A faire 4 fois

Dimanche : 30' footing + 10' à 10 kmh + 5' footing + 5' à 11kmh + 5' footing

Semaine 3 :

Mercredi : club

Jeudi : 20' + travail de côtes : 8 côtes de 20'' (retours footing à chaque fois)

Samedi : 5 fois : 630 V10+315V15. Récup 315m footing

Dimanche : 30' footing + 10' à 10kmh + 5' footing + 7' à 10.5/11 Km/H

Semaine 4 :

Mardi 30' footing en aisance respiratoire

Mercredi : club allégée (2/3 de la séance) = 15'

Jeudi et vendredi : repos

Samedi : 20' + 5 lignes droites allure 10km

Dimanche : Compétition 10 km