

SÉANCE 1

Fractionné

- 15 min d'échauffement endurance
- 2x8 30sec rapide / 30sec lent, 1min de récupération, 2 min de pause entre les 2 séries
- 5 min de marche pour récupération

SÉANCE 2

Footing

- 30 min d'endurance

SÉANCE 3

Fractionné

- 10 min échauffement endurance
- 3 accélération progressive sur 100m
- 8x 1min30 lent / 50sec rapide, 2min de récupération
- 5 min de marche pour récupération

SEMAINE 1

Fractionné

- 15 min d'échauffement endurance
- 2x10 45sec rapide / 40sec lent, 1min de récupération, 2 min de pause entre les 2 séries
- 5 min de marche pour récupération

Footing

- 35 min d'endurance

Fractionné

- 10 min échauffement endurance
- 3 accélération progressive sur 100m
- 10x 30s en côte, 2min de récupération
- 5 min de marche pour récupération

SEMAINE 2

Fractionné

- 15 min d'échauffement endurance
- 8x 1min30 lent / 1min rapide, 2min de récupération
- 5 min de marche pour récupération

Footing

- 40 min d'endurance

Fractionné

- 10 min échauffement endurance
- 3 accélération progressive sur 100m
- 5x 3min lent / 1min30 rapide, 2min de récupération
- 5 min de marche pour récupération

SEMAINE 3

SÉANCE 1

Fractionné

- 15 min d'échauffement endurance
- 4x4min lent / 2min rapide, 2min de récupération
- 5 min de marche pour récupération

SÉANCE 2

Compétition

- Parcourir entre 3 et 4 km

SÉANCE 3

Fractionné

- 10 min échauffement endurance
- 3 accélération progressive sur 100m
- 10x 45s en côte, 2min de récupération
- 5 min de marche pour récupération

SEMAINE 4

Fractionné

- 5 min d'échauffement endurance
- 2x6 40sec rapide / 30sec lent, 1min de récupération, 2 min de pause entre les 2 séries
- 5 min de marche pour récupération

Footing

- 45 min d'endurance

Fractionné

- 10 min échauffement endurance
- 3 accélération progressive sur 100m
- 10x 45s en côte, 2min de récupération
- 5 min de marche pour récupération

SEMAINE 5

Fractionné

- 15 min d'échauffement endurance
- 2x8 30sec rapide / 30sec lent, 1min de récupération, 2 min de pause entre les 2 séries
- 5 min de marche pour récupération

Fractionné

- 10 min échauffement endurance
- 3 accélération progressive sur 100m
- 7x1min en côte, 2min de récupération
- 5 min de marche pour récupération

Compétition

- Parcourir 5km en 23min

SEMAINE 6