

	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4
SEMAINE 1	<p>Fractionné</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 min d'échauffement endurance • 12 x 200 mètres, récupération de 40sec au trot • 5 min de marche pour récupération 	<p>Footing</p> <ul style="list-style-type: none"> • 45 min d'endurance • 15 min gainage/abdos 	<p>Côtes</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 min d'échauffement endurance • 12x20sec en côte modérée, récupération en descente au trot • 5 min de marche pour récupération 	<p>Sortie longue</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1h10 d'endurance
SEMAINE 2	<p>Fractionné</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 min d'échauffement endurance • 6x800m en 3min25, récupération de 1min30 au trot • 5 min de marche pour récupération 	<p>Footing</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50 min d'endurance • 15 min gainage/abdos 	<p>Côtes</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 min d'échauffement endurance • 10x30sec en côte modérée, récupération en descente au trot • 5 min de marche pour récupération 	<p>Sortie longue</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1h15 d'endurance
SEMAINE 3	<p>Fractionné</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 min d'échauffement endurance • 12 x 300 mètres, récupération de 40sec au trot • 5 min de marche pour récupération 	<p>Footing</p> <ul style="list-style-type: none"> • 55 min d'endurance • 15 min gainage/abdos 	<p>Côtes</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 min d'échauffement endurance • 8x40sec en côte modérée, récupération en descente au trot • 5 min de marche pour récupération 	<p>Sortie longue</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1h20 d'endurance
SEMAINE 4	<p>Fractionné</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 min d'échauffement endurance • 5x1000m en 4min16, récupération de 2min au trot • 5 min de marche pour récupération 	<p>Footing</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60 min d'endurance • 15 min gainage/abdos 	<p>Côtes</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 min d'échauffement endurance • 6x20sec en accélération progressive, récupération avec un retour au point de départ au trot • -5 min de marche pour récupération 	<p>Compétition</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parcourir 6 à 8km

	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4
SEMAINE 5	<p>Fractionné</p> <ul style="list-style-type: none"> 20 min d'échauffement endurance 12 x 400 mètres, récupération de 1min au trot 5 min de marche pour récupération 	<p>Footing</p> <ul style="list-style-type: none"> 45 min d'endurance 15 min gainage/abdos 	<p>Côtes</p> <ul style="list-style-type: none"> 20 min d'échauffement endurance 8x20sec en accélération progressive, récupération avec un retour au point de départ au trot 5 min de marche pour récupération 	<p>Sortie longue</p> <ul style="list-style-type: none"> 1h10 d'endurance
SEMAINE 6	<p>Fractionné</p> <ul style="list-style-type: none"> 20 min d'échauffement endurance 4x1500m en 6min24, récupération de 2min30 au trot 5 min de marche pour récupération 	<p>Footing</p> <ul style="list-style-type: none"> 50 min d'endurance 15 min gainage/abdos 	<p>Fractionné</p> <ul style="list-style-type: none"> 20 min d'échauffement endurance 8x500m en 1min58, récupération de 1min30 au trot 5 min de marche pour récupération 	<p>Sortie longue</p> <ul style="list-style-type: none"> 1h15 d'endurance
SEMAINE 7	<p>Fractionné</p> <ul style="list-style-type: none"> 20 min d'échauffement endurance 12 x 500 mètres, récupération de 1min 5 min de marche pour récupération 	<p>Footing</p> <ul style="list-style-type: none"> 55 min d'endurance 15 min gainage/abdos 	<p>Fractionné</p> <ul style="list-style-type: none"> 20 min d'échauffement endurance 600m en 2min30, récupération de 1min30 + 500m en 1min58, récupération de 1min15 + 400m en 1min32, récupération de 1min 5 min de marche pour récupération 	<p>Sortie longue</p> <ul style="list-style-type: none"> 1h20 d'endurance
SEMAINE 8	<p>Fractionné</p> <ul style="list-style-type: none"> 20 min d'échauffement endurance 3x2000m en 8min32, récupération de 3min au trot 5 min de marche pour récupération 	<p>Footing</p> <ul style="list-style-type: none"> 60 min d'endurance 15 min gainage/abdos 	<p>Fractionné</p> <ul style="list-style-type: none"> 20 min d'échauffement endurance 1000m en 4min15, récupération de 1min30 + 500m en 1min58, récupération de 3min + 1000m en 4min15, récupération de 1min30 + 500m en 1min58 10 min de marche pour récupération 	<p>Compétition</p> <ul style="list-style-type: none"> Parcourir 10km en 43min