

	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4
SEMAINE 1	<p><b>Fractionné</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 min d'échauffement endurance</li> <li>• 7x200m en 42sec + 7x200m en 43sec, récupération de 3min entre les séries</li> <li>• 5 min de marche pour récupération</li> </ul>	<p><b>Footing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 min d'endurance</li> <li>• 15 min gainage/abdos</li> </ul>	<p><b>Côtes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 min d'échauffement endurance</li> <li>• 12x20sec en côte modérée, récupération en descente au trot</li> <li>• 5 min de marche pour récupération</li> </ul>	<p><b>Sortie longue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1h10 d'endurance</li> </ul>
SEMAINE 2	<p><b>Fractionné</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 min d'échauffement endurance</li> <li>• -2x8 30sec rapide/30sec lent, 3 min de récupération entre les 2 séries</li> <li>• 5 min de marche pour récupération</li> </ul>	<p><b>Footing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 60 min d'endurance</li> <li>• 15 min gainage/abdos</li> </ul>	<p><b>Côtes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 min d'échauffement endurance</li> <li>• 10x30sec en côte modérée, récupération en descente au trot</li> <li>• 5 min de marche pour récupération</li> </ul>	<p><b>Sortie longue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1h15 d'endurance</li> </ul>
SEMAINE 3	<p><b>Fractionné</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 min d'échauffement endurance</li> <li>• 5x1000m en 4min16, récupération de 2min au trot</li> <li>• 5 min de marche pour récupération</li> </ul>	<p><b>Footing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 45 min d'endurance</li> <li>• 15 min gainage/abdos</li> </ul>	<p><b>Côtes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 min d'échauffement endurance</li> <li>• 8x40sec en côte modérée, récupération en descente au trot</li> <li>• 5 min de marche pour récupération</li> </ul>	<p><b>Sortie longue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1h20 d'endurance</li> </ul>
SEMAINE 4	<p><b>Fractionné</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 min d'échauffement endurance</li> <li>• 2x6 1min lent/1min rapide, 2min30 de récupération entre les 2 séries</li> <li>• 5 min de marche pour récupération</li> </ul>	<p><b>Footing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 min d'endurance</li> <li>• 15 min gainage/abdos</li> </ul>	<p><b>Côtes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 min d'échauffement endurance</li> <li>• 6x20sec en accélération progressive, récupération avec un retour au point de départ au trot</li> <li>• -5 min de marche pour récupération</li> </ul>	<p><b>Compétition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parcourir 6 à 8km</li> </ul>

	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4
SEMAINE 5	<p><b>Fractionné</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>20 min d'échauffement, endurance</li> <li>8x400m en 1min38, récupération de 1min15 au trot</li> <li>5 min de marche pour récupération</li> </ul>	<p><b>Footing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>55 min d'endurance</li> <li>15 min gainage/abdos</li> </ul>	<p><b>Côtes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>20 min d'échauffement endurance</li> <li>8x20sec en accélération progressive, récupération avec un retour au point de départ au trot</li> <li>5 min de marche pour récupération</li> </ul>	<p><b>Sortie longue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1h10 d'endurance</li> </ul>
SEMAINE 6	<p><b>Fractionné</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>20 min d'échauffement endurance</li> <li>2x6 1min30 lent/1min30 rapide, 3min de récupération entre les 2 séries</li> <li>5 min de marche pour récupération</li> </ul>	<p><b>Footing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>60 min d'endurance</li> <li>15 min gainage/abdos</li> </ul>	<p><b>Fractionné</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>20 min d'échauffement endurance</li> <li>4x1500m en 6min54, récupération de 2min30 au trot</li> <li>5 min de marche pour récupération</li> </ul>	<p><b>Sortie longue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1h15 d'endurance</li> </ul>
SEMAINE 7	<p><b>Fractionné</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>20 min d'échauffement endurance</li> <li>3x2000m en 9min12, récupération de 3min au trot</li> <li>5 min de marche pour récupération</li> </ul>	<p><b>Footing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>60 min d'endurance</li> <li>15 min gainage/abdos</li> </ul>	<p><b>Fractionné</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>20 min d'échauffement endurance</li> <li>300m en 1min12, récupération de 45sec + 200m en 46sec, récupération de 30sec + 100m en 22sec</li> <li>5 min de marche pour récupération</li> </ul>	<p><b>Sortie longue</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1h10 d'endurance</li> </ul>
SEMAINE 8	<p><b>Fractionné</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>20 min d'échauffement endurance</li> <li>10x200m en 46sec, récupération de 40sec au trot</li> <li>5 min de marche pour récupération</li> </ul>	<p><b>Footing</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>50 min d'endurance</li> <li>15 min gainage/abdos</li> </ul>	<p><b>Fractionné</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>20 min d'échauffement endurance</li> <li>500m en 2min08, récupération de 3min + 1000m en 4min36, récupération de 1min30 + 500m en 2min08, récupération de 3min + 1000m en 4min36</li> <li>10 min de marche pour récupération</li> </ul>	<p><b>Compétition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Parcourir 10km en 47min</li> </ul>