

	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3	SÉANCE 4
SEMAINE 1	<p>Fractionné</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 min d'échauffement endurance • 2 séries de 7x200m en 54sec, récupération de 3min entre les 2 séries, 50sec au trot entre chaque série • 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"> • 1h15 d'endurance
SEMAINE 2	<p>Fractionné</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 min d'échauffement endurance • 3x1km, récupération de 3min au trot entre les séries • 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 • 10x300m en 1min17, récupération de 1min15 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"> • 1h15 d'endurance
SEMAINE 4	<p>Fractionné</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 min d'échauffement endurance • 4x1km, récupération de 3min au trot entre les séries • 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 8x400m en 1min45, 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 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"> 1h20 d'endurance
SEMAINE 6	<p>Fractionné</p> <ul style="list-style-type: none"> 20 min d'échauffement endurance 5x1km, récupération de 3min au trot entre les séries 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 7	<p>Fractionné</p> <ul style="list-style-type: none"> 20 min d'échauffement endurance 6x500m en 2min15, récupération de 1min45 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 5min, récupération de 1min30 + 500m en 2min18, récupération de 3min + 1000m en 5min, récupération de 1min30 10 min de marche pour récupération 	<p>Sortie longue</p> <ul style="list-style-type: none"> 1h10 d'endurance
SEMAINE 8	<p>Fractionné</p> <ul style="list-style-type: none"> 20 min d'échauffement endurance 3x2km, récupération de 3min au trot entre les séries 5 min de marche pour récupération 	<p>Footing</p> <ul style="list-style-type: none"> 45 min d'endurance 15 min gainage/abdos 	<p>Fractionné</p> <ul style="list-style-type: none"> 20 min d'échauffement endurance 600m en 2min51, récupération de 1min30 + 500m en 2min15, récupération de 1min15 + 400m en 1min45, récupération de 1min 10 min de marche pour récupération 	<p>Compétition</p> <ul style="list-style-type: none"> Parcourir 10km en 51min