

SÉANCE 1

Fractionné

- 20 min d'échauffement endurance
- 2x 6x200m en 1min, récupération 3min entre les 2 séries et 50sec au trot entre chaque série
- 5 min de marche pour récupération

SÉANCE 2

Footing

- 45 min d'endurance
- 10 min gainage/abdos

SÉANCE 3

Sortie longue

- 1h10 d'endurance

SEMAINE 1

Fractionné

- 20 min d'échauffement endurance
- 8 à 10 séries de 30sec vite / 30sec lent
- 5 min de marche pour récupération

Footing

- 50 min d'endurance
- 10 min gainage/abdos

Sortie longue

- 1h15 d'endurance

SEMAINE 2

Fractionné

- 20 min d'échauffement endurance
- 6x800m en 4min50, récupération de 2min au trot entre les séries
- 5 min de marche pour récupération

Footing

- 55 min d'endurance
- 10 min gainage/abdos

Sortie longue

- 1h20 d'endurance

SEMAINE 3

Fractionné

- 20 min d'échauffement endurance
- 8 à 10 séries de 45sec vite / 45sec lent
- 5 min de marche pour récupération

Footing

- 60 min d'endurance
- 10 min gainage/abdos

Compétition

- Parcourir une distance de 6 à 7 km

SEMAINE 4

SÉANCE 1

Fractionné

- 20 min d'échauffement endurance
- 5x1000m en 6min, récupération de 2min30 au trot entre les séries
- 5 min de marche pour récupération

SÉANCE 2

Footing

- 45 min d'endurance
- 10 min gainage/abdos

SÉANCE 3

Sortie longue

- 1h10 d'endurance

SEMAINE 5

Fractionné

- 20 min d'échauffement endurance
- 8 séries de 1min vite / 1min lent
- 5 min de marche pour récupération

Footing

- 45 min d'endurance
- 10 min gainage/abdos

Sortie longue

- 1h15 d'endurance

SEMAINE 6

Fractionné

- 20 min d'échauffement endurance
- 4x1500m en 9min, récupération de 2min30 au trot entre les séries
- 5 min de marche pour récupération

Footing

- 50 min d'endurance
- 10 min gainage/abdos

Sortie longue

- 1h20 d'endurance

SEMAINE 7

Fractionné

- 20 min d'échauffement endurance
- 6 séries de 1min30 vite / 1min30 lent
- 5 min de marche pour récupération

Footing

- 55 min d'endurance
- 10 min gainage/abdos

Compétition

- Parcourir 10km en 60min

SEMAINE 8