

## SÉANCE 1

### Fractionné

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

### Fractionné

- 20 min d'échauffement endurance
- 2x2km à allure 10km avec 2min30 de pause entre les séries

### Fractionné

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

### Fractionné

- 20 min d'échauffement endurance
- 4x2km à allure 10km avec 3min de pause entre les séries

## SÉANCE 2

### Footing

- 35 min d'endurance

### Footing

- 40 min d'endurance

### Footing

- 45 min d'endurance

### Footing

- 50 min d'endurance

SEMAINE 1

SEMAINE 2

SEMAINE 3

SEMAINE 4

## SÉANCE 1

### Fractionné

- 20 min d'échauffement endurance
- 8 séries de 50sec vite / 50 sec lent
- 5 min de marche pour récupération

### Fractionné

- 20 min d'échauffement endurance
- 2x3km à allure 10 km avec 2min30 de pause entre les séries

### Fractionné

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

### Fractionné

- 20 min d'échauffement endurance
- 3x3km à allure 10km avec 2min30 de pause entre les séries

## SÉANCE 2

### Compétition

- Parcourir une distance de 5 à 7 km

### Footing

- 55 min d'endurance

### Footing

- 1h d'endurance

### Compétition

- -Parcourir son premier 10km

SEMAINE 5

SEMAINE 6

SEMAINE 7

SEMAINE 8