

## SÉANCE 1

## SÉANCE 2

SEMAINE 1

### Fractionné

- 15 min d'échauffement endurance
- 3x6min avec 3 min de récupération entre les efforts.
- 5 min de marche pour récupération

### Footing

- 30 min d'endurance

SEMAINE 2

### Fractionné

- 15 min d'échauffement endurance
- 4x4 min avec 3 min de récupération entre les efforts.
- 5 min de marche pour récupération

### Footing

- 35 min d'endurance

SEMAINE 3

### Fractionné

- 15 min d'échauffement endurance
- 3x8 min avec 3 min de récupération entre les efforts.
- 5 min de marche pour récupération

### Footing

- 40 min d'endurance

## SÉANCE 1

### Fractionné

- 15 min d'échauffement endurance
- 4x5 min avec 3 min de récupération entre les efforts.
- 5 min de marche pour récupération

### Fractionné

- 15 min d'échauffement endurance
- 3x6 mn avec 2 min de récupération entre les efforts.
- 5 min de marche pour récupération

### Fractionné

- 15 min d'échauffement endurance
- 3x8 mn avec 2 min de récupération entre les efforts.
- 5 min de marche pour récupération

## SÉANCE 2

### Compétition

- Parcourir entre 3 et 4 km

### Footing

- 40 min d'endurance

### Compétition

- Parcourir votre 1er 5km

SEMAINE 4

SEMAINE 5

SEMAINE 6