


Plan pour coureurs confirmés	SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3
SEM 1	<u>FOOTING ENDURANCE</u> •1h allure 5'30/km (toujours sur terrain plat)	<u>SEANCE DE VITESSE</u> •15 min échauffement •10 x (1min allure 4'40/km récup 1 min footing cool) •15min récup allure 6min/km	<u>FOOTING ENDURANCE</u> •1h allure 5'25/km
SEM 2	<u>SEANCE DE VITESSE</u> •15 min échauffement •10x (30" allure 4'30/km puis 30" récup footing) •10 min footing récup	<u>FOOTING ENDURANCE</u> •1h allure 5'30/km	<u>FRACTIONNÉ LONG</u> •15 min échauffement •3x 6min à 4'50/km avec récup 3' •footing entre chaque séries
SEM 3	<u>SEANCE DE VITESSE</u> •15min échauffement •12x (1min allure 4'25/km puis 1min récup footing) •10 min récup footing cool	<u>FOOTING ENDURANCE</u> •1h allure 5'30/km	<u>SEANCE DE VITESSE</u> •15 min échauffement •2'- 4' -6'- 4'- 2' allure 4'50/km avec 3' footing entre chaque •15 min footing récup
SEM 4	<u>FOOTING ENDURANCE</u> •1h allure 5'30/km	<u>FOOTING ENDURANCE</u> • 1h allure 5'25/km	<u>SÉANCE DE RECUPERATION</u> 
SEM 5	<u>SEANCE DE VITESSE</u> •15 min échauffement •12x (1min allure 4'35/km- 1 min footing cool)	<u>FRACTIONNÉ LONG</u> •échauffement 15' allure 5'45/km •7' - 7' - 7' allure 5' /km avec récup 3 min en footing cool •15 min footing récup	<u>SEANCE DE VITESSE</u> •15 min échauffement •12x (30" allure 4'25/km avec 30" récup footing)
SEM 6	<u>FOOTING ENDURANCE</u> •1h allure 5'30/km	<u>FRACTIONNÉ LONG</u> •échauffement 15 min •4' - 4' - 4' - 4' - 4' allure 4'25/km avec récup 3' en footing •15 min de footing de récup	<u>FOOTING ENDURANCE</u> •1h allure 5'25/km
SEM 7	<u>FRACTIONNÉ LONG</u> •15 min échauffement •2 séries [6x(30" allure 4'20/km - 30" footing cool)] avec récup statique 3min entre les 2 séries	<u>FOOTING ENDURANCE</u> •1h allure 5'25/km	<u>FRACTIONNÉ LONG</u> •échauffement 15 min •6' - 4' - 6' - 4' allure 4'50/km avec récup 3min entre chaque •15 min footing récup
SEM 8	<u>FRACTIONNÉ LONG</u> •15 min échauffement •4' - 4' - 4' - 4' allure 4'45/km avec 3 min récup footing cool •15 min footing récup	<u>FOOTING ENDURANCE</u> •30min allure 5'20/km	<u>RÉCUPÉRATION AVANT LA COURSE</u> 