

jours	séances	semaines
mardi	20' échauffement puis 2 séries de 6 X 30"/30" séparé de 2'30" de récup	1
jeudi	20' échauffement, 2x 1000m avec 3' de recup à allure 10 km	
samedi ou dimanche	1h de footing à allure semi	
mardi	20' échauffement puis 2 séries de 8 X 30"/30" séparé de 2'30" de récup	2
jeudi	20' échauffement, 3x 1000m avec 3' de recup à allure 10 km	
samedi ou dimanche	1h de footing allure semi	
mardi	20' échauffement puis 2 séries de 6X 30"/30" séparé de 2'30" de récup	3
jeudi	20' échauffement, 2x 1000m avec 2'30" de recup à allure 10 km	
samedi ou dimanche	1h15 de footing à allure semi	
mardi	1h15 de footing à allure semi	4
jeudi	20' échauffement, travail de côte 2x10 monté séparé de 2'30" de récup	
samedi ou dimanche	1h30 de footing à allure semi	
mardi	20' échauffement puis 2 séries de 8X 30"/30" séparé de 2'30" de récup	5
jeudi	20' échauffement, 3x 1000m avec 2'30" de recup à allure 10 km	
samedi ou dimanche	1h30 de footing à allure semi	
mardi	20' échauffement puis 2 séries de 10X 30"/30" séparé de 2'30" de récup	6
jeudi	20' échauffement, 5x 1000m avec 2'30" de recup à allure 10 km	
samedi ou dimanche	1h45 de footing à allure semi	
mardi	20' échauffement puis 1 séries de 10X 1'00"/45"	7
jeudi	20' échauffement, 3x 1500m avec 2' de recup à allure 10 km	
samedi ou dimanche	1h45 de footing à allure semi	
mardi	1h de footing à allure semi	8
jeudi	1h de footing à allure semi	
samedi ou dimanche	2h de footing à allure semi	
mardi	20' échauffement puis 1 séries de 10X 1'05"/45"	9
jeudi	20' échauffement, 4x 1500m avec 2'30" de recup à allure 10 km	
samedi ou dimanche	2h de footing à allure semi	

Feuille1

mardi	20' échauffement puis 1 séries de 6X 1'05"/45"	10
jeudi	20' échauffement, 2x 1500m avec 2'30" de recup à allure 10 km	
samedi ou dimanche	2h de footing à allure semi	
mardi	1h de footing	11 relâchement
jeudi	1h de footing	
samedi ou dimanche	8x 1000 allure allure semi	
mardi	1h de footing	12 relâchement
jeudi	1h de footing	
samedi ou dimanche	semi marathon	

30" est égale à 30seconde
 1' est égale à 1 min
 allure 10 km = 6'00"/km
 allure semi marathon = 6'21"/km