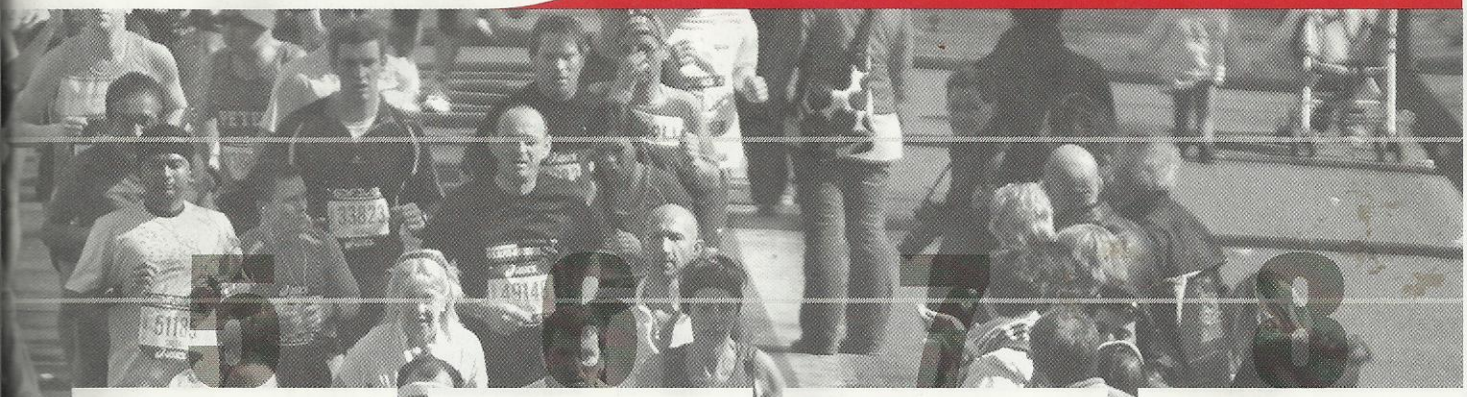
SEMAINES OBJECTIF : 2H40 À 3H45



SEMAINE 5

LUNDI
› Idem semaine 2.

MARDI
› 3 km en échauffement. Soit : Sur piste 3 à 4 séries de 1 200 m et 800 m de sprint, avec 200 m de récupération entre deux. Ou : bitume/gazon : 9 x 3 mn de sprint, 1 mn 30 de foulées récupératrices, 3 km délassement.

MERCREDI
› Idem semaine 4.

JEUDI
› 2,5 km en échauffement. 14,5 km de course à allure soutenue. 1,5 km délassement.

VENDREDI
› Repos.
› Musculation.

SAMEDI
› 3 km en échauffement. 45 mn de fartlek, avec des accélérations sur 1 à 2 km. Terminer en petites foulées réparatrices. 1,5 km délassement. Facultatif : poids, session C (poids légers).

DIMANCHE
› 26 à 29 km de course hors piste si possible (selon que compétition ou pas, et si oui quand). S'exercer à boire et à manger en courant.

SEMAINE 6

LUNDI
› Idem semaine 2.

MARDI
› 3 km en échauffement. 5 x 6 mn d'effort intensif, avec 2 mn de foulées récupératrices entre deux. 3 km délassement.

MERCREDI
› 13 km de course tonique/sans forcer.
› Renforcement musculaire (en douceur si compétition ce week-end).

JEUDI
› 3 km en échauffement. Session douce de 8 x 1 mn de vitesse contrôlée (rapide mais pas intensif), avec 1 mn 30 de jogging entre deux. 3 km délassement.

VENDREDI
› Repos.
› Musculation.

SAMEDI
› Repos si compétition demain. Ou : 3 km en échauffement, 45 mn de fartlek, avec montées. 1,5 km délassement.

DIMANCHE
› Compétition : 10 km. Ou : 26 km de course, hors piste si possible. S'exercer à boire et à manger en courant.

SEMAINE 7

LUNDI
› Idem semaine 2.

MARDI
› 3 km en échauffement. Si compétition : 6 à 8 x 3 mn d'effort intensif, avec 1 mn 30 de foulées récupératrices entre deux.
› Si pas compétition : 8 à 10 répétitions. Ou : sur piste, 4 x 1 000 m, 600 m, 400 m, avec 200 m de foulées récupératrices entre deux. 3 km délassement.

MERCREDI
› Idem semaine 6.

JEUDI
› 2,5 km en échauffement. 16 km de course à allure soutenue. Ou même séance que la semaine dernière, si compétition ce WE. 2,5 km délassement.

VENDREDI
› Repos.
› Musculation.

SAMEDI
› Repos si compétition demain. Ou : 3 km en échauffement, 45 mn de fartlek, avec montées. 1,5 km délassement.
› Renforcement musculaire.

DIMANCHE
› Compétition : 10 km (si pas compétition le WE dernier). Ou : 29 km de course, hors-piste si possible. S'exercer à boire et à manger en courant.

SEMAINE 8

LUNDI
› Idem semaine 2.

MARDI
› 3 km en échauffement. 5 x 6 mn d'effort intensif, avec 2 mn de foulées récupératrices entre deux. 3 km délassement.

MERCREDI
› Idem semaine 4.

JEUDI
› 2,5 km en échauffement. 14,5 km de course à allure soutenue. 5 x 6 mn d'effort, 8 mn de foulées récupératrices.
› 2,5 km délassement.

VENDREDI
› Repos.
› Musculation.

SAMEDI
› 3 km en échauffement. 50 mn de fartlek.
› 3 km délassement. Facultatif :
› Renforcement musculaire.

DIMANCHE
› 34 km de course, hors piste si possible. S'exercer à boire et à manger en courant.

MA SEMAINE	MA SEMAINE	MA SEMAINE	MA SEMAINE
Nb de séances:	Nb de séances:	Nb de séances:	Nb de séances:
Durée:	Durée:	Durée:	Durée:
Kilomètres:	Kilomètres:	Kilomètres:	Kilomètres: