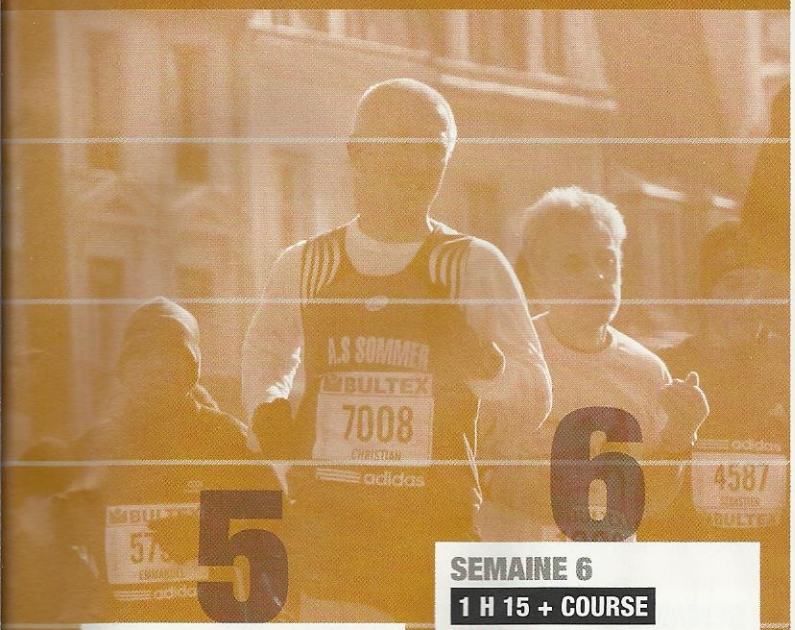
OBJECTIF : 2 H 10



SEMAINE 5

DURÉE : 3 H

MARDI (1 h)
› Séance seuil.
› 20 mn à 65 % FCM + 30 mn à l'allure objectif (6 mn 11 s au km) ou 5 000 m en 30 mn 48 s.
› 10 mn à 65 % FCM.

JEUDI (45 mn)
› 45 mn ou 6 km à 70 % FCM.

SAMEDI (1 h 15 mn)
› Sortie longue 1 h 15 mn ou 10 km à 70 % FCM.

SEMAINE 6

1 H 15 + COURSE

MARDI (40 mn)
› 40 mn ou 5,5 km à 70 % FCM.

JEUDI (35 mn)
› Séance en endurance.
› 25 mn à 65 % FCM et 5 lignes droites de 50 m (retour course lente) puis 5 mn à 60 % FCM.

DIMANCHE
› Semi-marathon en 2 h 10 mn.

DIMANCHE : COURSE
› Vitesse moyenne :
› Temps :

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

Découvrez la nouvelle boutique

JOGGING INTERNATIONAL

• abonnements
• anciens numéros
• shopping • librairie

Pour prolonger l'expérience Jogging International

Découvrez Jogging International sur motorpresse-la-boutique.fr