

## Semaine 1

### Premier entrainement

E : -  
C.S : 20 min de **footing**  
R.C : -

### Deuxième entrainement

E : -  
C.S : 30 min de **footing** + 2 x (15 sec **d'accélération** / récupérer 45 sec de marche)  
R.C : -

### Troisième entrainement

E : 15 min de **footing**  
C.S : 6 x (2 min allure **modérée** / récupérer 30 sec en **marchant**)  
R.C : 15 min de **footing**

## Semaine 2

### Premier entrainement

E : -  
C.S : 20 min de **footing**  
R.C : -

### Deuxième entrainement

E : -  
C.S : 30 min de **footing** + 4 x (15 sec **d'accélération** / récupérer 45 sec de **marche**)  
R.C : -

### Troisième entrainement

E : 15 min de **footing**  
C.S : 4 x (3 min allure **modérée** / récupérer 45 sec en **marchant**)  
R.C : 15 min de **footing**

## Semaine 3

### Premier entrainement

E : -  
C.S : 20 min de **footing**  
R.C : -

### Deuxième entrainement

E : -  
C.S : 30 min de **footing** + 6 x (15 sec **d'accélération** / récupérer 45 sec de **marche**)  
R.C : -

### Troisième entrainement

E : 15 min de **footing**  
C.S : 3 x (4 min allure **modérée** / récupère 1 min en **marchant**)  
R.C : 15 min de **footing**

## Semaine 4

### Premier entrainement

E : -  
C.S : 20 min de **footing**  
R.C : -

### Deuxième entrainement

E : -  
C.S : 30 min de **footing** + 8 x (15 sec **d'accélération** / récupérer 45 sec de **marche**)  
R.C : -

### Troisième entrainement

E : 15 min de **footing**  
C.S : 2 x (6 min allure **modérée** / récupérer 1 min 30 en **marchant**)  
R.C : 15 min de **footing**

## Semaine 5

### Premier entrainement

E : -  
C.S : 20 min de **footing**  
R.C : -

### Deuxième entrainement

E : -  
C.S : 20 à 40 min de **vélo** (si vous n'avez pas de vélo, vous pouvez faire de la marche)  
R.C : -

### Troisième entrainement

E : -  
C.S : 40 à 45 min de **footing** (sans s'arrêter)  
R.C : -



Légende : **min** = minutes, **sec** = secondes, **E** = échauffement

**C.S** = corps de séance et **R.C** = retour au calme

Quelques exemples de planification hebdomadaire :

Exemple 1

Lundi : premier entrainement  
Mercredi : deuxième entrainement  
Samedi : troisième entrainement

Exemple 2

Lundi : premier entrainement  
Jeudi : deuxième entrainement  
Samedi : troisième entrainement

Exemple 3

Mardi : premier entrainement  
Jeudi : deuxième entrainement  
Dimanche : troisième entrainement

Exemple 4

Mardi : premier entrainement  
Vendredi : deuxième entrainement  
Dimanche : troisième entrainement