



| | PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE | PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE |
|-----------------|---|--|
| | DU 1 ^{er} SEPTEMBRE AU 07 SEPTEMBRE | DU 1 ^{er} SEPTEMBRE AU 07 SEPTEMBRE |
| LUNDI | Footing de 50 min allure facile | Footing de 50 min allure facile |
| MARDI | REPOS | REPOS |
| MERCREDI | Footing de 45 min Puis 8 x « 30 sec /30 sec » à allure très rapide | Footing de 45 min Puis 10 x « 30 sec /30 sec » à allure très rapide |
| JEUDI | REPOS | REPOS |
| VENDREDI | REPOS | Footing de 55 min allure facile |
| SAMEDI | Footing 1h00 allure facile | Footing 1h00 avec variations d'allure |
| DIMANCHE | REPOS | REPOS |

| | PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE | PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE |
|-----------------|--|---|
| | DU 08 SEPTEMBRE AU 14 SEPTEMBRE | DU 08 SEPTEMBRE AU 14 SEPTEMBRE |
| LUNDI | Footing 55 min dont 2 X 5 min à allure soutenue | Footing 1h10 dont 3X 5 min à allure soutenue |
| MARDI | REPOS | REPOS |
| MERCREDI | Footing 30 min + 8 x 1min rapide – 1min30 allure facile + footing 10 min allure facile | Footing 30 min+ 2 séries (6 x 1 min allure rapide / 1 min allure facile récupération 3 min entre les séries + 5 min allure facile |
| JEUDI | REPOS | REPOS |
| VENDREDI | REPOS | Footing 55 min à allure modérée |
| SAMEDI | Footing 1h00 allure facile dont 6 X sprint sur 100 mètres | Footing 1h10 dont 3 x 8 min à allure soutenu et récupération 3 min |
| DIMANCHE | REPOS | |



| | PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE | PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE |
|-----------------|---|---|
| | DU 15 SEPTEMBRE AU 21 SEPTEMBRE | DU 15 SEPTEMBRE AU 21 SEPTEMBRE |
| LUNDI | Footing de 20 min + 2 séries de 7X 200 mètres allure très rapide récupération 45 sec et 4 min entre les séries allure facile | Footing de 20 min + 2 séries de 10 X 200 mètres allure très rapide récupération 30 sec et 4 min entre les séries allure facile |
| MARDI | REPOS | REPOS |
| MERCREDI | Footing 1h00 allure facile | Footing 20 min + 6X 1000 mètres allure 10 km récupération 2 min 30 allure facile |
| JEUDI | REPOS | REPOS |
| VENDREDI | REPOS | Footing 1h00 puis 10 accélérations de 25 secondes |
| SAMEDI | Footing 1h05 dont 4 x 1000m allure 10 km- récupération 3 min allure lente | Footing 1h10 dont 4000 mètres allure 10 km |
| DIMANCHE | REPOS | REPOS |

| | PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE | PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE |
|-----------------|--|---|
| | DU 22 SEPTEMBRE AU 28 SEPTEMBRE | DU 22 SEPTEMBRE AU 28 SEPTEMBRE |
| LUNDI | Footing de 20 min + 2 séries de 6X 300 mètres allure très rapide récupération 1min 15 | Footing de 20 min + 2 séries de 7X 300 mètres allure très rapide récupération 1min |
| MARDI | REPOS | REPOS |
| MERCREDI | Footing 1h00 | Footing 20 min + 3X 2000 mètres allure 10 km - récupération 4 min |
| JEUDI | REPOS | REPOS |
| VENDREDI | REPOS | Footing 1h00 + 10 accélérations en ligne droite |
| SAMEDI | Footing 1h10 dont 3X2000 mètres allure 10 km - récupération 5 min | Footing 1h15 dont 1X 5000 mètres allure 10 km |
| DIMANCHE | REPOS | REPOS |



| | PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE | PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE |
|-----------------|--|--|
| | DU 29 SEPTEMBRE AU 05 OCTOBRE | DU 29 SEPTEMBRE AU 05 OCTOBRE |
| LUNDI | REPOS | REPOS |
| MARDI | Footing 20 min + 8 X 400 mètres rapide récupération 1 min30 + footing lent 10 min | Footing 20 min + 10 X 400 mètres rapide /récupération 1 min15 + footing lent 10 min |
| MERCREDI | REPOS | REPOS |
| JEUDI | Footing 1h00 | Footing 20 min+ 3X 7 min allure rapide /récupération 5 min |
| VENDREDI | REPOS | REPOS |
| SAMEDI | Footing 1h15 min dont 2X 3000 mètres allure 10km récupération 8 min | Footing 1h00 + 10 lignes droites de 50 mètres |
| DIMANCHE | REPOS | Footing 1h20 min dont 2X 3000 mètres allure 10km - récupération 5 min |

| | PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE | PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE |
|-----------------|--|---|
| | DU 06 OCTOBRE AU 12 OCTOBRE | DU 06 OCTOBRE AU 12 OCTOBRE |
| LUNDI | REPOS | REPOS |
| MARDI | Footing 20 min puis 5X300 mètres allure rapide Récupération 200 mètres + 10 min allure facile | Footing 20 min puis 6 x 300 mètres allure rapide Récupération 200 mètres +10 min allure facile |
| MERCREDI | REPOS | REPOS |
| JEUDI | Footing 40 min allure facile + 6 accélérations de 20 sec | Footing 40 min allure facile + 8 accélérations de 20 sec |
| VENDREDI | REPOS | REPOS |
| SAMEDI | REPOS | Footing de 20 min +5 lignes droites de 50 mètres |
| DIMANCHE | 10 KM TOURNEFEUILLE | |



Quelques conseils pour la course.

- Surveillez votre hygiène de vie (alimentation, sommeil) pendant la préparation.
- Les chaussures et chaussettes neuves sont déconseillées le jour de la course. Cela vous évitera de mauvaises surprises
- Hydratez-vous régulièrement.
- Courez le matin ou sur des espaces ombragés lors de grosses chaleurs