



	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 31 AOÛT AU 06 SEPTEMBRE	DU 31 AOÛT AU 06 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 07 SEPTEMBRE AU 13 SEPTEMBRE	DU 07 SEPTEMBRE AU 13 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 14 SEPTEMBRE AU 20 SEPTEMBRE	DU 14 SEPTEMBRE AU 20 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 21 SEPTEMBRE AU 27 SEPTEMBRE	DU 21 SEPTEMBRE AU 27 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 28 SEPTEMBRE AU 04 OCTOBRE	DU 28 SEPTEMBRE AU 04 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 05 OCTOBRE AU 11 OCTOBRE	DU 05 OCTOBRE AU 11 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