

Programme 2 séances / semaine

Garder la Forme et S'entretenir



Semaine 1:

Cycle 1 : début en douceur

		1h de footing sur terrain plat 			1h de footing sur terrain vallonné 	repos
--	--	--	--	--	--	-------

Semaine 2:

Cycle 1 : on augmente les durées

		1h15 de footing sur terrain plat 			1h15 de footing sur terrain vallonné 	repos
--	--	--	--	--	--	-------

Semaine 3:

Cycle 1 : première rando course

		1h30 de footing sur terrain vallonné 			rando course 2h 	repos
--	--	--	--	--	---	-------

Semaine 4:

Semaine de récupération

		1h de footing sur terrain plat 			1h de footing sur terrain vallonné 	repos
--	--	--	--	--	--	-------

Programme 2 séances / semaine

Garder la Forme et S'entretenir



Semaine 5:

Cycle 2 : priorité à la durée

		1h30 de footing sur terrain plat			1h30 de footing sur terrain vallonné	repos
--	--	----------------------------------	--	--	--------------------------------------	-------

Semaine 6:

Cycle 2 : priorité au dynamisme

		1h15 de footing sur terrain vallonné			1h15 de footing sur terrain vallonné	repos
--	--	--------------------------------------	--	--	--------------------------------------	-------

Semaine 7:

Cycle 2 : travail de la durée

		1h de footing sur terrain plat			rando course 2h30	repos
--	--	--------------------------------	--	--	-------------------	-------

Semaine 8:

Semaine de récupération

		1h de footing sur terrain plat			1h de footing sur terrain vallonné	repos
--	--	--------------------------------	--	--	------------------------------------	-------

Programme 2 séances / semaine

Garder la Forme et S'entretenir



Semaine 9:

Cycle 3 : dernier travail sur la durée

		1h15 de footing sur terrain vallonné			1h45 de footing sur terrain vallonné	repos
--	--	--------------------------------------	--	--	--------------------------------------	-------

Semaine 10:

Cycle 3 : dernier travail dynamique

		1h de footing sur terrain plat avec 5 accélérations de 20s			2h de footing sur terrain vallonné	repos
--	--	--	--	--	------------------------------------	-------

Semaine 11:

Semaine de récupération

		1h de footing sur terrain vallonné			1h30 de footing sur terrain vallonné	repos
--	--	------------------------------------	--	--	--------------------------------------	-------

Semaine 12:

Régénération et Objectif.

		45min de footing		20 minutes de footing + 5 accélérations		Sortie Objectif
--	--	------------------	--	---	--	-----------------