

Programme 3 séances / semaine

# S'entraîner et Progresser



**Semaine 1:**

*Cycle 1 : début en douceur*

	VMA courte 3 x 8 x (30s - 30s)		1h15 avec 15min à 80-85% cardio		1h30 de footing sur terrain vallonné	repos
--	--------------------------------	--	---------------------------------	--	--------------------------------------	-------

**Semaine 2:**

*Cycle 1 : on augmente les durées*

	VMA 6x (4min - repos 2min) à 90% cardio		1h15 avec 3x (8min - 3min) à 85% cardio		2h de footing sur terrain vallonné	repos
--	---	--	---	--	------------------------------------	-------

**Semaine 3:**

*Cycle 1 : première rando course*

	VMA courte 3 x 8 x (45s - 30s)		1h15 avec 2x (12min - 2min30) à 85% cardio		rando course 3h	repos
--	--------------------------------	--	--	--	-----------------	-------

**Semaine 4:**

*Semaine de récupération*

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

Programme 3 séances / semaine  
**S'entraîner et Progresser**



<b>Semaine 5:</b> <i>Cycle 2 : priorité à la durée</i>					
	VMA 2x 12x (30s - 30s)		1h30 avec 4x (6min - 2min30) à 85% cardio	2h30 de footing sur terrain vallonné	repos
<b>Semaine 6:</b> <i>Cycle 2 : priorité au dynamisme</i>					
	1h30 de footing sur terrain vallonné		1h15 avec 12min 10min 8min à 85% cardio	1h30 de footing sur terrain vallonné	repos
<b>Semaine 7:</b> <i>Cycle 2 : travail de la durée</i>					
	VMA 7x (3min - 1min30) à 90% cardio		1h30 avec 2x15min à 80-85% cardio	rando course 3h30	repos
<b>Semaine 8:</b> <i>Semaine de récupération</i>					
	1h de footing		1h de footing sur terrain plat	1h30 de footing sur terrain vallonné	repos

Programme 3 séances / semaine  
**S'entraîner et Progresser**



<b>Semaine 9:</b> <i>Cycle 3 : dernier travail sur la durée</i>					
	VMA courte 15x (1min - 40s)		1h30 avec 4x (9min - 2min30) à 85% cardio	2h30 de footing sur terrain valloné	repos
<b>Semaine 10:</b> <i>Cycle 3 : dernier travail dynamique</i>					
	VMA 4x (5min - 2 min) à 90% cardio		1h30 avec 3x (12min - 2min30) à 85% cardio	2h de footing sur terrain valloné	repos
<b>Semaine 11:</b> <i>Semaine de récupération</i>					
	VMA 4x (6min - 2min30) à 85% cardio	1h de footing sur terrain valloné		1h30 de footing sur terrain valloné	repos
<b>Semaine 12:</b> <i>Régénération et Objectif.</i>					
	VMA courte 10x (30s - 30s)		20 minutes de footing + 5 accélération		Sortie Objectif