

*Vous êtes un spécialiste de course à pied, et en tant que spécialiste vous connaissez les exigences de cette discipline. Pour préparer au mieux une compétition de ce type vous ne devrez négliger aucun paramètre de votre préparation. A ce niveau, vous connaissez votre organisme et ses réactions. Plus que tout, la gestion de l'effort sera le maître mot de votre préparation. Les périodes de récupération seront très importantes et il faudra les respecter. Le danger à ce niveau sera le sur-entraînement et les blessures qui peuvent en découler.*

*Vous devez, dans les huit semaines de préparation spécifique, être exigeant avec vous-même dans tous les domaines afférents à la compétition (diététique, repos ...)*

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
1	1 heure dont 2 x 15' actif au seuil	repos	6 x 1,2 km récup. : 2'30"	footing 1 heure	repos	footing 2 h	repos	49
	10 km		10 km	10 km		19 km		

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
2	footing 1 heure	repos	6 x 1,5 km récup. : 3'	repos	footing 2 km (10' actif) 3 km (15' actif) 2 km (10' actif)	footing 1 H 30	repos	43
	10 km		12 km		7 km	14 km		

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
3	footing 50'	repos	6 x 2 km récup. : 3'	repos	repos	footing long (2h15)	repos	45
	8 km		15 km			22 km		

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
4	1 heure dont 2 x 15' actif au seuil	repos	4 x 3 km récup. : 3'	footing 1 heure	repos	footing 1 h 30	COMPÉTITION 20 KM OU SEMI	70
	10 km		15 km	10 km		15 km	20 km	

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
5	12 x 500 m Tps : 1'55 rec. 1'	repos	3 x 5 km récup. : 3'	repos	footing 1 heure	footing long (2 h 15)	repos	65
	10 km		20 km		10 km	25 km		

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
6	1 heure dont 2 x 15' actif au seuil	repos	footing 5 km footing 3 km allure marathon récup. : 2 km	repos	footing 1 heure	1 h 30 dont 1 heure' allure marathon	repos	43
	8 km		10 km		10 km	15 km		

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
7	footing 50'	repos	6 x 2 km récup. : 2'45	repos	repos	footing long 2 h	repos	43
	8 km		15 km			20 km		

SEM.	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	KM
8	footing 50'	repos	5 km (1/2 h) 6 km (1/2 h)	repos	repos	footing long 40'	MARATHON	67
	8 km		11 km			6 km	42 km	

\* Actif au seuil : 100 à 140 pulsations par minute