

OBJECTIF : 1H45 À 2H

3 séances hebdomadaires sur 9 semaines

SEM.	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3
1	30' footing - endurance + 10 x 30"-30" Finir la séance par 5 à 10' relax	40' endurance + 15' "finir vite" Finir la séance par 5 à 10' relax	1 h 15' endurance

SEM.	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3
2	30' footing endurance + 10 x 30"-30" Finir la séance par 5 à 10' relax	40' endurance + 15' "finir vite" Finir la séance par 5 à 10' relax	1 h 15' endurance

SEM.	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3
3	30' footing - endurance + 10 x 30"-30" Finir la séance par 5 à 10' relax	40' endurance + 15' "finir vite" Finir la séance par 5 à 10' relax	1 h 15' endurance

SEM.	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3
4	30' footing - endurance + 10 x 30"-30" Finir la séance par 5 à 10' relax	40' endurance + 15' "finir vite" Finir la séance par 5 à 10' relax	1 h 15' endurance

SEM.	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3
5	40' footing - endurance	50' endurance + 10' "finir vite"	1 h 30' vélo ou 1 h footing-endurance

SEM.	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3
6	30' footing - endurance + 12 x 30"-30" Finir la séance par 5 à 10' relax	40' endurance + 25' "finir vite" Finir la séance par 5 à 10' relax	1 h 15' endurance + 15' "finir vite"

SEM.	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3
7	30' footing - endurance + 12 x 30"-30" Finir la séance par 5 à 10' relax	40' endurance + 25' "finir vite" Finir la séance par 5 à 10' relax	1 h 15' endurance + 15' "finir vite"

SEM.	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3
8	30' footing - endurance + 12 x 30"-30" Finir la séance par 5 à 10' relax	40' endurance + 25' "finir vite" Finir la séance par 5 à 10' relax	1 h 15' endurance + 15' "finir vite"

SEM.	SÉANCE 1	SÉANCE 2	SÉANCE 3
9	20' footing + 10 x 100 m"	20' footing + 10 x 100 m"	COURSE

SEMI-MARATHON