

# OBJECTIF : 45' à 1 heure

## 3 séances hebdomadaires sur 9 semaines

10 KILOMÈTRES

SEM.	LUNDI	MERCREDI ou JEUDI	SAMEDI ou DIMANCHE
<b>1</b>	20' footing - endurance de base (120 à 140 pls/mn)+ travail spécifique : 8x30"-30" 5 à 10' récupération	30' footing - endurance de base + 5' "finir vite" (PMA) 5' récupération	45' footing endurance de base

SEM.	LUNDI	MERCREDI ou JEUDI	SAMEDI ou DIMANCHE
<b>2</b>	20' footing - endurance de base + travail spécifique : 10 x 30"-30" 5 à 10' récupération	30' footing - endurance de base + 5' "finir vite" (PMA) 5' récupération	45' footing endurance de base

SEM.	LUNDI	MERCREDI ou JEUDI	SAMEDI ou DIMANCHE
<b>3</b>	20' footing - endurance de base + travail spécifique : 10 x 30"-30" 5 à 10' récupération	30' footing - endurance de base + 5' "finir vite" (PMA) 5' récupération	45' footing endurance de base

SEM.	LUNDI	MERCREDI ou JEUDI	SAMEDI ou DIMANCHE
<b>4</b>	20' footing - endurance de base + travail spécifique : 10 x 30"-30" 5 à 10' récupération	30' footing - endurance de base + 5' "finir vite" (PMA) 5' récupération	45' footing endurance de base

SEM.	LUNDI	MERCREDI ou JEUDI	SAMEDI ou DIMANCHE
<b>5</b>	30' footing endurance de base	40' footing endurance de base	1 h footing - endurance de base + 5' "finir vite" (PMA) 5' récupération

SEM.	LUNDI	MERCREDI ou JEUDI	SAMEDI ou DIMANCHE
<b>6</b>	20' footing - endurance de base + travail spécifique : 14 x 30"-30" 5 à 10' récupération	30' footing - endurance de base + 5' "finir vite" (PMA) 5' récupération	1 h footing - endurance de base + 5' "finir vite" (PMA) 5' récupération

SEM.	LUNDI	MERCREDI ou JEUDI	SAMEDI ou DIMANCHE
<b>7</b>	20' footing - endurance de base + travail spécifique : 12 x 30"-30" 5 à 10' récupération	30' footing - endurance de base + 5' "finir vite" (PMA) 5' récupération	1 h footing - endurance de base + 5' "finir vite" (PMA) 5' récupération

SEM.	LUNDI	MERCREDI ou JEUDI	SAMEDI ou DIMANCHE
<b>8</b>	20' footing - endurance de base + travail spécifique : 12 x 30"-30" 5 à 10' récupération	30' footing - endurance de base + 5' "finir vite" (PMA) 5' récupération	1 h footing - endurance de base + 5' "finir vite" (PMA) 5' récupération

SEM.	LUNDI	MERCREDI	DIMANCHE
<b>9</b>	20' footing endurance de base + 5 x 100 m vite	20' footing endurance de base + 5 x 100 m vite	<b>COURSE 10 km</b>