

# OBJECTIF : 35' à 50'

## 4 séances hebdomadaires sur 9 semaines

SEM.	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI	DIMANCHE
<b>1</b>	30' footing - endurance de base + 10 x 30"-30" 5 à 10' récupération	40' footing - endurance de base + travail PMA 10' 5' récupération	1 h footing endurance de base	20 à 30' footing - endurance de base + 2 x 2 km au seuil 5' récupération

SEM.	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI	DIMANCHE
<b>2</b>	30' footing - endurance de base + 12 x 30"-30" 10' récupération	40' footing - endurance de base + travail PMA 10' 5' récupération	1 h footing endurance de base	20 à 30' footing - endurance de base + 2 x 3 km au seuil 5' récupération

SEM.	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI	DIMANCHE
<b>3</b>	30' footing - endurance de base + 14 x 30"-30" 10' récupération	40' footing - endurance de base + travail PMA 10' 5' récupération	1 h footing endurance de base	20 à 30' footing - endurance de base + 3 x 2 km au seuil 5' récupération

SEM.	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI	DIMANCHE
<b>4</b>	30' footing - endurance de base + 10 x 30"-30" 10' récupération	40' footing - endurance de base + 2 x 5 PMA 5 (3' de récup.) 10' récupération	1 h footing endurance de base	20 à 30' footing - endurance de base + 2 x 4 km au seuil 10' récupération

SEM.	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI	DIMANCHE
<b>5</b>	40' footing souple (plus lent que le footing de base)	40' footing souple'	1 h footing endurance de base + travail PMA	1 h de vélo ou natation

SEM.	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI	DIMANCHE
<b>6</b>	30' footing - endurance de base + 12 x 30"-30" 5 à 10' récupération	40' footing - endurance de base travail PMA 2 x 12' + 3' de récup. 5' récupération	1 h footing endurance souple	20 à 30' footing + travail PMA (2 km + 3 km + 2 km, plus vite de 10") au seuil + 5' récupération

SEM.	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI	DIMANCHE
<b>7</b>	30' footing - endurance de base + 12 x 30"-30" 10' récupération	40' footing - endurance de base + 2 x 12' travail PMA (3' récup.) 10' récupération	1 h footing endurance souple	20 à 30' footing + travail PMA (2 km + 3 km + 2 km, plus vite de 10") au seuil + 5' récupération

SEM.	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI	DIMANCHE
<b>8</b>	30' footing - endurance de base + 12 x 30"-30" 10' récupération	30' footing - endurance de base + 2 x 12' travail PMA (3' récup.) 10' récupération	1 h footing endurance souple	20 à 30' footing + travail PMA (2 km + 3 km + 2 km, plus vite de 10") au seuil + 5' récupération

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

**10 KILOMÈTRES**