

# OBJECTIF : 30' à 40'

## 5 séances hebdomadaires sur 9 semaines

# 10 KILOMÈTRES

SEM.	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
<b>1</b>	30' footing - endurance de base + travail PMA : 2 séries de 10 x 30"-30" 10' récupération	50' à 1 h footing endurance souple	30' footing - endurance de base + VMA longue : 3 à 4 x 1000 m 10' récupération	50' à 1 h footing endurance de base	30' footing - endurance souple + travail au seuil : 2 x 3 km 10' récupération

SEM.	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
<b>2</b>	30' footing - endurance de base + travail PMA : 2 séries de 12 x 30"-30" 10' récupération	50' à 1 h footing endurance de base	30' footing - endurance de base + VMA longue : 4 x 1000 m 10' récupération	50' à 1 h footing endurance de base	30' footing - endurance de base + travail PMA séance au seuil : 3 x 3 km 10' récupération

SEM.	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
<b>3</b>	30' footing - endurance de base + travail PMA : 2 séries de 12 x 30"-30" 10' récupération	50' à 1 h footing endurance de base	30' footing - endurance de base + VMA longue : 5 x 1000 m 10' récupération	50' à 1 h footing endurance de base	30' footing - endurance de base + travail au seuil : 3 x 4 km 10' récupération

SEM.	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
<b>4</b>	30' footing - endurance de base + travail PMA : 2 séries de 10 x 30"-30" 10' récupération	50' à 1 h footing endurance de base	30' footing - endurance de base + VMA longue : 4 x 1000 m 10' récupération	50' à 1 h footing endurance de base	30' footing - endurance de base + travail au seuil : 2 x 4 km 10' récupération

SEM.	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
<b>5</b>	30' footing - endurance de base + travail PMA : 2 séries de 12 x 30"-30" 10' récupération	50' à 1 h footing endurance de base	1 heure de vélo VTT ou natation	1 h à 1 h 30' footing endurance de base + travail PMA sur les 10 dernières minutes	30' footing - endurance de base + travail au seuil : 2 x 4 km 10' récupération

SEM.	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
<b>6</b>	30' footing - endurance de base + travail PMA : 2 séries de 14 x 30"-30" 10' récupération	50' à 1 h footing endurance de base	40' footing - endurance de base + séance au seuil A 10' récupération	1 h à 1 h 15 footing endurance de base	30' footing - endurance de base + séance au seuil B 10' récupération

SEM.	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
<b>7</b>	30' footing - endurance de base + travail au seuil A : 2 séries de 12 x 30"-30" 10' récupération	50' à 1 h footing endurance de base	40' footing - endurance de base + séance au seuil A 10' récupération	1 h à 1 h 15 footing endurance de base	30' footing - endurance + séance au seuil B 10' récupération

SEM.	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
<b>8</b>	30' footing - endurance de base + travail PMA : 2 séries de 10 x 30"-30" 10' récupération	50' à 1 h footing endurance de base	40' footing - endurance de base + séance au seuil A 10' récupération	1 h à 1 h 15 footing endurance de base	30' footing - endurance + séance au seuil B 10' récupération

SEM.	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
<b>9</b>	20' souple + 10 x 100 m seuil A	idem	30' footing - endurance de base	20' relax + 10 x 100 m	<b>COURSE</b>