



## PLAN D'ENTRAÎNEMENT

### 4 séances par semaine durant 3 semaines

<b>SEMAINE 1</b> DU 11 AU 17 MARS	Lundi	Repos
	Mardi	30 minutes de footing + 10 répétitions de 30 secondes rapides / 30 secondes lentes + 10 minutes de footing de récupération
	Mercredi	40 minutes de footing
	Jeudi	30 minutes de footing + 7 répétitions de 1 minute rapide / 1 minute lente + 10 minutes de footing de récupération
	Vendredi	Repos
	Samedi	Repos
	Dimanche	40 minutes de footing + 3 côtes de 20 secondes rapides / récupération en descendant
	<b>SEMAINE 2</b> DU 18 AU 24 MARS	Lundi
Mardi		30 minutes de footing + 8 répétitions de 45 secondes rapides / 45 secondes lentes + 10 minutes de footing de récupération
Mercredi		40 minutes de footing
Jeudi		30 minutes de footing + 6 répétitions de 2 minutes rapides / 2 minutes lentes + 10 minutes de footing de récupération
Vendredi		Repos
Samedi		Repos
Dimanche		50 minutes de footing + 4 côtes de 20 secondes rapides / récupération en descendant
<b>SEMAINE 3</b> DU 25 AU 31 MARS		Lundi
	Mardi	30 minutes de footing + 7 répétitions de 1 minute lente / 1 minute rapide + 10 minutes de footing de récupération
	Mercredi	40 minutes de footing
	Jeudi	30 minutes de footing
	Vendredi	Repos
	Samedi	Repos
	Dimanche	COURSE LA BICENTENAIRE