Semaine un

Foot de 30mn à 70% + 30mn à 75%
// lent de 1H
E + 12x300 à 100% R 1 mn + récup
E + 4x1500 à 90% R 4 + récup
Foot lent 20 mn + 2x 15 allure semi r4 + 2x 7mn au seui

Semaine deux

Foot léger de 1h à 72%
E + 3x5x300 r 1mn et 4 entre
Foot de 50 mn à 75%(échauff 10mn avant)
E + 3x2000 à 90% R 4 + récup
Foot de 1H20 avec 2x16 allure semi R4 + 2x8 au seuil

Semaine trois

Foot lent de 1H
E + 8x200 à 100% R50 +4mn et 2x10au seuil
Foot lent de 1H15 avec10mn à70%+20mn à 75%+10mn à 85%+ 5mn à 90%
E + 3x3000 à 90% R5
Foot de 1h30 avec40mn à 75% et 10 mn à 85%

Semaine quatre

Rien
Foot de 40mn +10mn à 75%
Rien
E+40mn à 75%
E + 2x12 allure semi

Semaine cinq

Foot lent 1h
E + 2x6x200 R1 et 4 entre + 10 mn à 75%
Foot à 75% 1H
E + 6x1500 R4 à 90%
Foot de 1h30 avec + 30 mn à 75% +12 à 80% + 12 à 85%

Semaine six

Foot lent 1h
E + 2x7x1/1 r 3 entre
E + 2x 16 mn allure semi R 3 entre
Foot lent 1h
E + 20mn à 75% + 2x18 allure semi

Semaine sept

Foot lent 40mn
E + 2x10 x30/30 r3 entre
E + 2x16 seuil r4 entre
Foot lent + accélérations
E + 10 à 75% +3 x 16 allure semi r 4 entre

Semaine huit

Rien
E + 8x200à la sensation r 1
Rien
Foot lent 40 mn avec accélérations

SEMI