


	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
 Semaine 1 (Facile)	Tempos	Congé	Jogging récupération	Tempos	Congé	Jogging court	Jogging long
	Intensité 70%	Repos		Intervalle	Repos		
	6 x 200m		En continue 6 km	5 x 10 min		En continue 5 km	En continue 8 km
	00:00:56,04		00:41:30	Sprint 100 m		00:34:39	00:58:10
	6 x 300m		Allure moyenne/km	Marche 100 m		Allure moyenne/km	Allure moyenne/km
	00:01:26,81		00:06:55	Jogging 200 m			
	6 x 400m		R (10min)				
00:02:04,73							
R3 R5							


	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 2 (Moyenne)	Tempos	Congé	Jogging récupération	Tempos	Congé	Jogging court	Jogging long
	Intensité 74%	Repos		Intervalle	Repos		
	5 x 400m		En continue 8 km	4 x 8 min		En continue 6 km	En continue 10 km
	00:02:00,89		00:58:05	Sprint 100 m		00:40:48	01:11:18
	5 x 600m		Allure moyenne/km	Jogging 200 m		Allure moyenne/km	Allure moyenne/km
	00:03:22,00		00:07:16				
			R (10min)				
R4 R6							

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 3 (Difficile)	Tempos	Congé	Jogging récupération	Tempos	Congé	Jogging court	Jogging long
	Intensité 78%	Repos		Intervalle	Repos		
	2 x 800m		En continue 10 km	3 x 6 min		En continue 7 km	En continue 12 km
	00:04:34,09		01:11:18	Sprint 200 m		00:49:37	01:31:10
	2 x 1000m		Allure moyenne/km	Jogging 200 m		Allure moyenne/km	Allure moyenne/km
	00:05:53,76		00:07:08				
	2 x 1200m		R (10min)				
00:07:14,56							
R5 R5							

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 4 (Facile)	Tempos	Congé	Jogging récupération	Tempos	Congé	Jogging court	Jogging long
	Intensité 73%	Repos		Intervalle	Repos		
	5 x 300m		En continue 8 km	3 x 12 min		En continue 5 km	En continue 10 km
	00:01:24,80		00:54:57	Sprint 100 m		00:34:13	01:11:18
	5 x 400m		Allure moyenne/km	Marche 100 m		Allure moyenne/km	Allure moyenne/km
	00:02:01,85		00:06:52	Jogging 200 m			
	5 x 600m		R (10min)				
00:03:23,60							
R3 R5							

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 5 (Moyenne)	Tempos	Congé	Jogging récupération	Tempos	Congé	Jogging court	Jogging long
	Intensité 77%	Repos		Intervalle	Repos		
	6 x 600m		En continue 10 km	3 x 10 min		En continue 6 km	En continue 12 km
	00:03:17,19		01:11:18	Sprint 100 m		00:39:42	01:32:27
	6 x 800m		Allure moyenne/km	Jogging 300 m		Allure moyenne/km	Allure moyenne/km
	00:04:36,34		00:07:08				
			R (10min)				
R4 R6							

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 6 (Difficile)	Tempos	Congé	Jogging récupération	Tempos	Congé	Jogging court	Jogging long
	Intensité 82%	Repos		Intervalle	Repos		
	8 x 1000m		En continue 12 km	3 x 8 min		En continue 8 km	En continue 15 km
	00:05:42,17		01:32:27	Sprint 200 m		00:51:00	02:08:33
			Allure moyenne/km	Jogging 200 m		Allure moyenne/km	Allure moyenne/km
			00:07:42				
	R (3min)		R (10min)				

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
 Semaine 7 (Facile)	Tempos	Congé	Jogging récupération	Tempos	Congé	Jogging court	Jogging long
	Intensité 76%			Intervalle			
	4 x 2000m	Repos	En continue 8 km	3 x 12 min	Repos	En continue 5 km	En continue 10 km
	00:13:20,04		00:54:16	Sprint 100 m		00:33:13	01:09:22
	R (5min)		Allure moyenne/km	Marche 100 m		Allure moyenne/km	Allure moyenne/km
			00:06:47	Jogging 200 m		R (10min)	00:06:39

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 8 (Moyenne)	Tempos	Congé	Jogging récupération	Tempos	Congé	Jogging court	Jogging long
	Intensité 81%			Intervalle			
	4 x 500m	Repos	En continue 10 km	3 x 10 min	Repos	En continue 6 km	En continue 12 km
	00:02:32,46		01:09:22	Sprint 100 m		00:37:56	01:28:37
	R (4min) R 8		Allure moyenne/km	Jogging 300 m		Allure moyenne/km	Allure moyenne/km
	4 x 1000m		R (10min)				
00:05:45,07	00:06:56					00:06:19	00:07:23
R (4min)							

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 9 (Très Difficile)	Tempos	Congé	Jogging récupération	Tempos	Congé	Jogging court	Jogging long
	Intensité 86%			Intervalle			
	4 x 400m	Repos	En continue 12 km	3 x 8 min	Repos	En continue 8 km	En continue 15 km
	00:01:49,38		01:31:10	Sprint 200 m		00:49:28	02:04:57
	R (3min) R 6		Allure moyenne/km	Jogging 200 m		Allure moyenne/km	Allure moyenne/km
	4 x 600m		R (10min)				
00:03:02,76	00:07:36					00:06:11	00:08:20
R (3min)							

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 10 (Facile)	Tempos	Congé	Jogging récupération	Tempos	Congé	Jogging court	Jogging long
	Intensité 80%			Intervalle			
	3 x 1000m	Repos	En continue 6 km	3 x 15 min	Repos	En continue 5 km	En continue 8 km
	00:05:47,97		00:39:42	Sprint 100 m		00:32:09	00:54:16
	R (5min) R 8		Allure moyenne/km	Marche 100 m		Allure moyenne/km	Allure moyenne/km
	3 x 1000m		R (10min)				
00:05:47,97	00:06:37					00:06:26	00:06:47
R (5min)							

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 11 (Moyenne Difficile)	Tempos	Congé	Jogging récupération	Tempos	Congé	Jogging court	Jogging long
	Intensité 85%			Intervalle			
	5 x 1500m	Repos	En continue 8 km	3 x 12 min	Repos	En continue 6 km	En continue 10 km
	00:08:50,71		00:54:16	Sprint 100 m		00:36:43	01:04:33
	R (6min)		Allure moyenne/km	Jogging 300 m		Allure moyenne/km	Allure moyenne/km
			R (10min)				
00:06:47						00:06:07	00:06:27

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 12 (Très Difficile)	Tempos	Congé	Jogging récupération	Tempos	Congé	Jogging court	Jogging long
	Intensité 90%			Intervalle			
	3 x 800m	Repos	En continue 10 km	3 x 10 min	Repos	En continue 7 km	En continue 15 km
	00:04:07,13		01:04:33	Sprint 200 m		00:45:12	01:57:33
	R (3min) R 8		Allure moyenne/km	Jogging 200 m		Allure moyenne/km	Allure moyenne/km
	3 x 1200m		R (10min)				
00:06:31,82	00:06:27					00:06:27	00:07:50
R (5min)							

Vous pouvez ajouter une ou deux journées de congé supplémentaires au besoin.
 Vous pouvez réduire la distance des jogging longs si vous trouvez ça trop long.
 Vous pouvez changer une journée de congé pour une journée d'entraînement au besoin.