

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 30 MAI AU 5 JUIN	DU 30 MAI AU 5 JUIN
LUNDI	REPOS	REPOS
MARDI	Footing - 45 min - Allure légère	Footing - 55min
MERCREDI	REPOS	REPOS
JEUDI	Footing - 40 min Puis 12 accélérations de 15 à 20 sec - Allure rapide	Footing - 45 min Puis 12 accélérations de 15 à 20 sec - Allure rapide
VENDREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	Footing - 50 min - Allure légère	Footing - 1h
DIMANCHE	REPOS	Rando/Footing de 50 min
	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 6 JUIN AU 12 JUIN	DU 6 JUIN AU 12 JUIN
LUNDI	Footing - 1h - Allure légère	
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	REPOS	Footing - 40 min Puis 8 accélérations de 20 sec en côte - Allure rapide / Descente en trottinant
JEUDI	Footing - 30 min Puis 10 accélérations de 45 sec - Allure rapide 1 min de récupération en trottinant entre les séries	Footing - 30 min Puis 12 accélérations de 45 sec - Allure rapide 1 min de récupération en trottinant entre les séries
VENDREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	Footing - 20 min Puis 5 accélérations de 3 min - Allure modérée 3 min de récupération en marchant entre les séries	Footing - 25 min Puis 6 accélérations de 3 min - Allure modérée 3 min de récupération en marchant entre les séries
DIMANCHE	REPOS	REPOS

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 13 JUIN AU 19 JUIN	DU 13 JUIN AU 19 JUIN
LUNDI	REPOS	REPOS
MARDI	Footing - 50 min Dont 2 accélérations de 8 min - Allure soutenue 5 min de récupération en trottinant entre les séries	Footing - 50 min Dont 3 accélérations de 8 min / 7 min / 6 min - Allure soutenue 3 min de récupération en trottinant entre les séries
MERCREDI	REPOS	REPOS
JEUDI	Footing - 1h	
VENDREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	Footing - 50 min Puis 8 accélérations de 20 sec en côte / Descente en trottinant	
DIMANCHE	REPOS	Footing – 1h15 - Allure rapide
	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 20 JUIN AU 26 JUIN	DU 20 JUIN AU 26 JUIN
LUNDI	Footing - 1h - Allure légère	
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	REPOS	Footing - 55 min
JEUDI	Footing – 50 min	REPOS
VENDREDI	REPOS	Footing - 1h
SAMEDI	Footing - 35 min Puis 10 accélérations de 30 sec / 30 sec de récupération Puis 10 min en trottinant	
DIMANCHE	REPOS	REPOS

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 27 JUIN AU 3 JUILLET	DU 27 JUIN AU 3 JUILLET
LUNDI	REPOS	REPOS
MARDI	Footing - 45 min - Allure légère	Footing - 55 min - Allure légère
MERCREDI	REPOS	REPOS
JEUDI	Footing - 30 min Puis 5 accélérations de 2 min - Allure rapide / 1 min - Allure lente Puis 5 min en trottinant Puis 5 accélérations de 1 min / 1min de récupération	Footing - 30 min Puis 5 accélérations de 2 min - Allure rapide / 1 min - Allure lente Puis 5 min en trottinant Puis 7 accélérations de 1 min / 1min de récupération
VENDREDI	REPOS	Footing - 1h
SAMEDI	Footing - 50 min	REPOS
DIMANCHE	REPOS	Footing - 30 min Puis 10 min / 8 min - Allure soutenue 3 min de récupération en trottinant entre les séries

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 4 JUILLET AU 10 JUILLET	DU 4 JUILLET AU 10 JUILLET
LUNDI	Footing - 1h - Allure légère	
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	REPOS	Footing - 30 min Puis 3 accélérations de 8 min - Allure soutenue 3 min de récupération en trottinant entre les séries
JEUDI	Footing - 30 min Puis 2 accélérations de 10 min - Allure soutenue 3 min de récupération en trottinant entre les séries	Footing - 30 min Puis 12 accélérations de 40 sec - Allure rapide 20 sec de récupération en trottinant ou marchant entre les séries
VENDREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	Footing - 35 min Puis 6 accélérations de 30 sec en côte / Descente en trottinant	Footing - 25 min Puis 2 accélérations de 1 min / 2 min / 3 min / 2 min / 1 min 1 min de récupération sur la première série et 3 min sur la deuxième
DIMANCHE	REPOS	REPOS

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 11 JUILLET AU 17 JUILLET	DU 11 JUILLET AU 17 JUILLET
LUNDI	REPOS	REPOS
MARDI	Footing - 50 min - Allure légère	Footing - 55 min - Allure légère
MERCREDI	REPOS	REPOS
JEUDI	Footing - 30 min Puis 5 accélérations de 4 min - Allure rapide 2 min de récupération à allure lente entre les séries	Footing - 30 min Puis 6 accélérations de 4 min - Allure rapide 2 min de récupération à allure lente entre les séries
VENDREDI	REPOS	Footing - 1h - Allure légère
SAMEDI	Footing - 50 min	REPOS
DIMANCHE	REPOS	Footing - 30 min Puis 3 accélérations de 10 minutes - Allure modérée 2 min de récupération en trottinant entre les séries

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE + COMPETITION TEST	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE + COMPETITION TEST
	DU 18 JUILLET AU 24 JUILLET	DU 18 JUILLET AU 24 JUILLET
LUNDI	Footing - 1h - Allure légère	
MARDI	REPOS	Footing - 30 min Puis 12 accélérations de 1 min - Allure rapide 2 min de récupération trottinant entre les séries
MERCREDI	REPOS	REPOS
JEUDI	Footing - 30 min Puis 12 accélérations en ligne droite	
VENDREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	Footing - 30 min	
DIMANCHE	COMPETITION TEST 8 À 12 KM	COMPETITION TEST 8 À 12 KM

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE (Récupération après compétition test)
	DU 25 JUILLET AU 31 JUILLET	DU 25 JUILLET AU 31 JUILLET
LUNDI	REPOS	REPOS
MARDI	Footing - 45 min - Allure légère ou vélo ou natation	
MERCREDI	REPOS	REPOS
JEUDI	Footing - 40 min Puis 12 accélérations de 15 À 20 sec - Allure rapide	Footing - 45 min Puis 12 accélérations de 15 À 20 sec - Allure rapide
VENDREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	Footing - 50 min	Footing - 1h
DIMANCHE	REPOS	REPOS

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 1 AOÛT AU 7 AOÛT	DU 1 AOÛT AU 7 AOÛT
LUNDI	Footing - 1h - Allure légère	
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	REPOS	Footing - 35 min Puis 8 accélérations de 30 sec en côte / Descente en trottinant
JEUDI	Footing - 25 min Puis 1 accélérations de 2 min / 3 min / 4 min / 3 min / 2 min 1 min de récupération entre les séries	Footing - 30 min Puis 1 accélérations de 2 min / 3 min / 4 min / 4 min / 3 min / 2 min 1 min de récupération entre les séries
VENDREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	Footing - 25 min Puis 2 accélérations de 12 min et 8 min - Allure soutenue 3 min de récupération en trottinant entre les séries	Footing - 25 min Puis 3 accélérations de 12 min, 8 min et 6 min - Allure soutenue 3 min de récupération en trottinant entre les séries
DIMANCHE	REPOS	REPOS

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 8 AOÛT AU 14 AOÛT	DU 8 AOÛT AU 14 AOÛT
LUNDI	REPOS	REPOS
MARDI	Footing - 1h à 1h15	Footing - 55 min - Allure légère
MERCREDI	REPOS	REPOS
JEUDI	Footing - 30 min Puis 8 accélérations de 1min30 - Allure rapide 1 min de récupération à allure lente entre les séries	Footing - 30 min Puis 10 accélérations de 1min30 - Allure rapide 1 min de récupération à allure lente entre les séries
VENDREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	Footing - 50 min	Footing - 1h
DIMANCHE	REPOS	Footing - 25 min Puis 2 accélérations de 15 min et 10 min - Allure soutenue 3 min de récupération entre les séries

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 15 AOÛT AU 21 AOÛT	DU 15 AOÛT AU 21 AOÛT
LUNDI	Footing - 1h - Allure légère	
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	REPOS	Footing - 40 min Puis 6 accélérations de 40 sec en côte / Descente en trottinant
JEUDI	Footing - 30 min Puis 1 accélération de 6 min / 5 min / 4 min / 3 min / 2 min 2 min de récupération entre les séries	Footing - 30 min Puis 1 accélération de 6 min / 5 min / 4 min / 3 min / 2 min / 1 min 2 min de récupération entre les séries
VENDREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	Footing - 20 min Puis 5 accélérations de 3 min - Allure modérée 2 min de récupération en marchant entre les séries	Footing - 25 min Puis 6 accélérations de 3 min - Allure modérée 2 min de récupération en marchant entre les séries
DIMANCHE	REPOS	REPOS

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE + COMPÉTITION TEST	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE + COMPÉTITION TEST
	DU 22 AU 28 AOÛT	DU 22 AU 28 AOÛT
LUNDI	REPOS	Footing - 55 min - Allure légère
MARDI	Footing - 30 min Puis 10 accélérations de 50 sec - Allure rapide 40 sec de récupération à allure lente entre les séries	Footing - 30 min Puis 12 accélérations de 50 sec - Allure rapide 40 sec de récupération à allure lente entre les séries
MERCREDI	REPOS	REPOS
JEUDI	Footing - 50 min	Footing - 55 min
VENDREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	Footing - 30 min	
DIMANCHE	COMPETITION TEST 14 À 18 KM	COMPETITION TEST 14 À 18 KM

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE <i>(Récupération après semaine de compétition)</i>
	DU 29 AOÛT AU 4 SEPTEMBRE	DU 29 AOÛT AU 4 SEPTEMBRE
LUNDI	Footing - 45 min ou vélo ou natation	
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	REPOS	REPOS
JEUDI	Footing - 1h - Allure légère	
VENDREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	Footing - 45 min Puis 15 accélérations en ligne droite	
DIMANCHE	REPOS	REPOS

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 5 SEPTEMBRE AU 11 SEPTEMBRE	DU 5 SEPTEMBRE AU 11 SEPTEMBRE
LUNDI	Footing - 45 min Puis 6 accélérations sur 150m / retour en trottinant	Footing - 55 min Puis 6 accélérations sur 150m / retour en trottinant
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	Footing - 25 min Puis 5 accélérations de 5 min 1 min de récupération en trottinant entre les séries	Footing - 30 min Puis 6 accélérations de 5 min 1 min de récupération en trottinant entre les séries
JEUDI	REPOS	REPOS
VENDREDI	REPOS	Footing - 50 min Puis 12 accélérations de 15 sec en côte
SAMEDI	Footing - 1h à 1h20	
DIMANCHE	REPOS	REPOS

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 12 SEPTEMBRE AU 18 SEPTEMBRE	DU 12 SEPTEMBRE AU 18 SEPTEMBRE
LUNDI	Footing - 55 min	Footing - 1h - Allure légère
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	REPOS	Footing - 40 min Puis 6 accélérations de 30 sec en côte / Descente en trottinant
JEUDI	Footing - 20 min Puis accélérations de 10 min / 7 min / 4 min / 2 min – Allure progressive sans interruption	
VENDREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	Sortie longue avec dénivelé - 1h à 1h30	
DIMANCHE	REPOS	REPOS

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 19 SEPTEMBRE AU 25 SEPTEMBRE	DU 19 SEPTEMBRE AU 25 SEPTEMBRE
LUNDI	Footing - 55 min	
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	Footing - 45 min Puis 10 accélérations de 30 sec / 30 sec de récupération	Footing - 45 min Puis 12 accélérations de 30 sec / 30 sec de récupération
JEUDI	REPOS	REPOS
VENDREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	Footing - 25 min Puis 5 accélérations de 2 min - Allure rapide / 1 min de récupération - Puis 4 accélérations de 3 min - Allure rapide / 1 min30 de récupération	
DIMANCHE	REPOS	Footing - 1h20

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 26 SEPTEMBRE AU 2 OCTOBRE	DU 26 SEPTEMBRE AU 2 OCTOBRE
LUNDI	Footing - 55 min dont 15 min à Allure modérée	Footing - 1h10 dont 25 min à Allure modérée
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	Footing - 30 min Puis 2 séries de 6 accélérations de 1 min / 1 min de récupération puis 3 min de récupération puis 5 min en trottinant	
JEUDI	REPOS	REPOS
VENDREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	Footing - 25 min Puis accélérations de 2 min / 4 min / 6 min / 4 min / 2 min / 1 min / 1 min / 1 min Récupération de 1 min / 2 min / 2 min / 2 min / 1 min / 1 min / 1 min / 1 min entre les séries	
DIMANCHE	REPOS	Footing - 1h20

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 3 OCTOBRE AU 9 OCTOBRE	DU 3 OCTOBRE AU 9 OCTOBRE
LUNDI	Footing - 1H10 avec 10 accélérations en côtes sur 25 sec	REPOS
MARDI	REPOS	Footing - 1h10
MERCREDI	Footing - 25 min Puis 2 accélérations de 12 min - Allure soutenue 4 min de récupération entre les séries	
JEUDI	REPOS	REPOS
VENDREDI	REPOS	Footing - 40 min Puis 12 accélérations en côtes sur 25 sec
SAMEDI	Footing - 25 min Puis 10 à 12 accélérations sur 500 m / 1 min de récupération entre les séries	
DIMANCHE	REPOS	REPOS

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 10 OCTOBRE AU 16 OCTOBRE	DU 10 OCTOBRE AU 16 OCTOBRE
LUNDI	Footing - 1h - Allure légère	
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	Footing - 25 min Puis 3 accélérations de 15 min / 10 min / 8 min - 3 min de récupération entre les séries	
JEUDI	REPOS	Footing - 55 min Puis 12 accélérations sur lignes droites
VENDREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	Footing - 25 min Puis 8 à 10 accélérations de 2min30 / 1min15 de récupération entre les séries	
DIMANCHE	REPOS	REPOS

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 17 OCTOBRE AU 23 OCTOBRE	DU 17 OCTOBRE AU 23 OCTOBRE
LUNDI	Footing - 50 min - Allure légère	Footing - 1h - Allure légère
MARDI	REPOS	REPOS
MERCREDI	Footing - 45 min Puis 12 accélérations de 12 sec	Footing - 45 min Puis 12 accélérations de 12 sec
JEUDI	REPOS	Footing - 50 min
VENDREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	Footing - 25 min Puis 2 séries de 20 min / 15 min – Allure Marseille-Cassis	
DIMANCHE	REPOS	REPOS
	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE + MARSEILLE-CASSIS	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE + MARSEILLE-CASSIS
	DU 24 OCTOBRE AU 30 OCTOBRE	DU 24 OCTOBRE AU 30 OCTOBRE
LUNDI	REPOS	REPOS
MARDI	Footing - 30 min Puis 10 séries en alternant 1 min d'accélération / 1 min de récupération à allure lente Puis 10 min en trottinant	
MERCREDI	REPOS	REPOS
JEUDI	Footing - 45 min Puis 8 accélérations de 20 sec	
VENDREDI	REPOS	REPOS
SAMEDI	REPOS ou Footing - 30 min	
DIMANCHE	MARSEILLE-CASSIS	