

	<b>PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE</b>	<b>PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE</b>
	<b>DU 26 AOÛT AU 1<sup>er</sup> SEPTEMBRE</b>	<b>DU 26 AOÛT AU 1<sup>er</sup> SEPTEMBRE</b>
<b>LUNDI</b>	REPOS	REPOS
<b>MARDI</b>	Footing de 45min	Footing de 55min
<b>MERCREDI</b>	REPOS	REPOS
<b>JEUDI</b>	Footing 35min puis 2x6 accélérations sur 100m récupération au trot 45sec - Repos 3min	Footing 35min puis 3x6 accélérations sur 100m récupération au trot 45sec - Repos 3min
<b>VENDREDI</b>	REPOS	REPOS
<b>SAMEDI</b>	Footing de 50min	Footing de 1h
<b>DIMANCHE</b>	REPOS	REPOS

	<b>DU 2 SEPTEMBRE AU 8 SEPTEMBRE</b>	<b>DU 2 SEPTEMBRE AU 8 SEPTEMBRE</b>
<b>LUNDI</b>	Footing 1h	Footing 1h
<b>MARDI</b>	REPOS	REPOS
<b>MERCREDI</b>	REPOS	Footing 35min puis 2x6 accélérations en côte de 15sec
<b>JEUDI</b>	Footing 30min puis 10x45sec vite / 45sec lent au trot ou marche	Footing 30min puis 12x45sec vite / 45sec lent au trot ou marche
<b>VENDREDI</b>	REPOS	REPOS
<b>SAMEDI</b>	Footing 20min puis 5x3min allure essoufflement / récup 2min marche	Footing 25min puis 6x3min allure essoufflement / récup 2min marche
<b>DIMANCHE</b>	REPOS	REPOS

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 9 SEPTEMBRE AU 15 SEPTEMBRE	DU 9 SEPTEMBRE AU 15 SEPTEMBRE
<b>LUNDI</b>	Footing de 45min et 6 accélérations sur 150m	Footing de 55min et 6 accélérations sur 150m
<b>MARDI</b>	REPOS	REPOS
<b>MERCREDI</b>	Footing 25min puis 6x2min30 vite / 1min15 lent - trot 10min	Footing 30min puis 10x1min30 vite / 1min lent
<b>JEUDI</b>	REPOS	REPOS
<b>VENDREDI</b>	REPOS	Footing 1h10 dont 3x6min allure essoufflement
<b>SAMEDI</b>	SESSION SCO RUNNERS À MARSEILLE OU À DOMICILE Travail de montée et descente - 10x30sec montée / 30sec descente	
<b>DIMANCHE</b>	REPOS	REPOS

	DU 16 SEPTEMBRE AU 22 SEPTEMBRE	DU 16 SEPTEMBRE AU 22 SEPTEMBRE
<b>LUNDI</b>	Footing 55min	Footing 1h
<b>MARDI</b>	REPOS	REPOS
<b>MERCREDI</b>	REPOS	REPOS
<b>JEUDI</b>	Footing 20min et enchaîner allure progressive 10min/7min/4min/1min de plus en plus rapide sans interruption	Footing 30min puis 2 séries de 8x30sec vite / 30sec lent récup 3min trot
<b>VENDREDI</b>	REPOS	REPOS
<b>SAMEDI</b>	SESSION SCO RUNNERS À MARSEILLE OU À DOMICILE Travail de montée et descente - 8x45sec montée / 45sec descente	
<b>DIMANCHE</b>	REPOS	REPOS

	PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE	PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE
	DU 23 SEPTEMBRE AU 29 SEPTEMBRE	DU 23 SEPTEMBRE AU 29 SEPTEMBRE
<b>LUNDI</b>	Footing 55min	Footing 55min
<b>MARDI</b>	REPOS	REPOS
<b>MERCREDI</b>	Footing 45min puis 15 accélérations de 20sec en côte récup trot descente	Footing 45min puis 15 accélérations de 20sec en côte récup trot descente
<b>JEUDI</b>	REPOS	REPOS
<b> VENDREDI</b>	REPOS	Footing 1h
<b>SAMEDI</b>	SESSION RUN MARSEILLE OU À DOMICILE Footing 25min puis pyramide : 2 séries de 2min/3min/4min/3min/2min - récup trot 1min30 / 6min	
<b>DIMANCHE</b>	REPOS	REPOS

	DU 30 SEPTEMBRE AU 6 OCTOBRE	DU 30 SEPTEMBRE AU 6 OCTOBRE
<b>LUNDI</b>	Footing 55min dont 15min allure essoufflement	Footing 1h10 dont 20min allure essoufflement
<b>MARDI</b>	REPOS	REPOS
<b>MERCREDI</b>	Footing 30min puis 2 séries de 6x1min vite / 1min lent récup 3min - trot 5min	Footing 30min puis 2x4min récup 2min / 2x5min récup 2min30
<b>JEUDI</b>	REPOS	Footing 55min
<b> VENDREDI</b>	REPOS	REPOS
<b>SAMEDI</b>	SESSION RUN MARSEILLE : Footing 15min puis 2x10min renfo avec travail du cardio puis 2x10 lignes droites OU À DOMICILE: Footing 30min puis travail en côte : 2 séries de 8x20sec en montée - trot en descente - récup 3min	
<b>DIMANCHE</b>	REPOS	REPOS

	<b>PLAN À 3 SÉANCES PAR SEMAINE</b>	<b>PLAN À 4 SÉANCES PAR SEMAINE</b>
	<b>DU 7 OCTOBRE AU 13 OCTOBRE</b>	<b>DU 7 OCTOBRE AU 13 OCTOBRE</b>
<b>LUNDI</b>	Footing 1h10 avec 10 accélérations en côte sur 25sec	Footing 1h10
<b>MARDI</b>	REPOS	REPOS
<b>MERCREDI</b>	Footing 25min puis 6 séries de 4min vite / 2min30 lent - trot 5min	Footing 25min puis 6 séries de 4min vite / 2min30 lent - trot 5min
<b>JEUDI</b>	REPOS	REPOS
<b>VENDREDI</b>	REPOS	Footing 40min puis 12 accélérations en côtes sur 25sec
<b>SAMEDI</b>	SESSION RUN MARSEILLE OU À DOMICILE Footing 25min puis 2 à 3 séries de 6x300m récup 100m trot puis récup entre les séries 3min	
<b>DIMANCHE</b>	REPOS	REPOS

	<b>DU 14 OCTOBRE AU 20 OCTOBRE</b>	<b>DU 14 OCTOBRE AU 20 OCTOBRE</b>
<b>LUNDI</b>	Footing 1h10	Footing 1h10
<b>MARDI</b>	REPOS	REPOS
<b>MERCREDI</b>	Footing 25min puis 3x10min allure course récup 2min	Footing 25min puis 3x12min allure course récup 2min
<b>JEUDI</b>	REPOS	Footing 45min puis 12 lignes droites
<b>VENDREDI</b>	REPOS	REPOS
<b>SAMEDI</b>	SESSION RUN MARSEILLE OU À DOMICILE Footing 25min puis 10 à 12x500m récup 1min15 puis trot 10min	
<b>DIMANCHE</b>	REPOS	REPOS

	<b>DU 21 OCTOBRE AU 27 OCTOBRE</b>
<b>LUNDI</b>	REPOS
<b>MARDI</b>	Footing 30min puis 10 fois en alternant 1min vite d'accélération et 1min lente de récupération puis 10min récup
<b>MERCREDI</b>	REPOS
<b>JEUDI</b>	Footing 45min puis 8 accélérations de 20sec
<b>VENDREDI</b>	REPOS
<b>SAMEDI</b>	REPOS ou footing 30min
<b>DIMANCHE</b>	<b>MARSEILLE-CASSIS</b>

★ **Vitesse spécifique de course :**

- Objectif Marseille-Cassis 1h15 : Vitesse moyenne 16 Km/h soit 3 minutes 45 secondes au kilomètre
- Objectif Marseille-Cassis 1h30 : Vitesse moyenne 13,5 Km/h soit 4 minutes 30 secondes au kilomètre
- Objectif Marseille-Cassis 1h45 : Vitesse moyenne 11,5 Km/h soit 5 minutes 15 secondes au kilomètre
- Objectif Marseille-Cassis 2h00 : Vitesse moyenne 10 Km/h soit 6 minutes au kilomètre
- Objectif Marseille-Cassis 2h15 : Vitesse moyenne 9 Km/h soit 6 minutes 45 secondes au kilomètre
- Objectif Marseille-Cassis 2h30 : Vitesse moyenne 8 Km/h soit 7 minutes 30 secondes au kilomètre

★ **Vitesse indicative des séances :**

- **ROUGE** : allure spécifique + 15 % soit 95 % VMA
- **VIOLET** : allure spécifique + 10% soit 90 % VMA
- **VERT** : allure spécifique + 5 % soit 85 %VMA
- **BLEU** : allure spécifique soit 80 % VMA

**NOUVEAU - ENTRAÎNEMENTS GRATUITS SCO RUNNERS**  
14 et 21 septembre à 9h30 - Stade d'athlétisme de Luminy

**RUN MARSEILLE-CASSIS - SESSIONS GRATUITES D'ENTRAÎNEMENT COLLECTIF**  
28 septembre et 5, 12, 19 octobre à 9h30 - Plages du Prado - Le train des sables

Informations : [www.marseille-cassis.com](http://www.marseille-cassis.com)