

# PLAN D'ENTRAINEMENT RUNNING

Semaine 1		Semaine 2		Semaine 3		Semaine 4	
J1	VMA 30' echft + 10x1'1' + 15' relax Séance Endurance Niv 1	VMA 30' echft + 2x (6 x 1'1') + 15' relax Séance Endurance Niv 2	VMA 30' echft + 2x (7 x 1'1') + 15' relax Séance Endurance Niv 3	40' + 10 lignes droites ou 1 h 30 de vélo Séance Résistance			
J2	1h sur terrain vallonné + PPG	1h sur terrain vallonné + PPG	1h sur terrain vallonné + PPG	20' echft + 12 x 30"/30" aux sensations			
J3	Seuil 30' echft + 3x10' (récup 3 à 4' course lente) avec D+/- Séance Endurance Niv 1	Seuil 30' echft + 3x10' (en montée et récup descente) Séance Endurance Niv 2	Seuil 30' echft + 3x8' (recup 3') avec dénivelé Séance Endurance Niv 3	1h + lignes droites  Séance Résistance			
J4	1h vallonné avec Fartlek	1h vallonné avec Fartlek	1h vallonné avec Fartlek	Repos			
J5	Sortie longue 1h30 avec 500m D+ et D- minimum Séance Récupération active Activité endurance (course, marche en montagne, vélo...) étirement et PPG	Sortie longue 1h45 avec 750m D+ et D- minimum Séance Récupération active	Sortie longue 2h avec 1 000m D+ et D- minimum Séance Endurance Niv 3	SEMI-MARATHON  Séance Récupération active			

Semaine 5		Semaine 6		Semaine 7		Semaine 8	
J1	VMA 25' echft + 2x (10 x 30"/30") en nature Séance Résistance	1h vélo + 15' course à pied	Seuil 25' echft + 12'/ 10'/ 8' avec 3' récup Séance Capillarisation	20' + étirements légers + lignes droites faciles  Séance Capillarisation			
J2	25' echft + 2x 10 en côte	Repos	45' + lignes droites	20' + étirements légers + lignes droites faciles Séance Capillarisation x2			
J3	45' facile + lignes droites Séance Résistance	45' facile + lignes droites Séance Massage relaxant	45' facile + lignes droites Séance Capillarisation	20' + étirement légers + lignes droites faciles Séance Capillarisation x2			
J4	Repos	1h course	1h vélo en fréquence	Repos Séance Capillarisation x2			
J5	3h endurance Séance Récupération active	1h30 vélo + 15' course à pied Séance Récupération active	1h facile Séance Récupération active	MARATHON Séance Récupération active			