

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Tous les matins	Etirements					
S1 (9-15/07)	course 30 minutes + abdo gainage	Repos	course 30 minutes abdo gainage	Repos	Course 45 minutes + abdos gainage	Augmenter l'intensité progressivement
S2(16-22/07)	Course 45 minutes + abdo gainage	Repos	Course 2 x 15 minutes(intensité + élevée) 8' de repos + renforcement	Repos	Course 3 x 10 minutes (intensité + élevée) 5 minutes de repos	
S3 (23-29/07)	intermittent 30/30 2x8 minutes 2' de repos entre chaque blocs + renforcement	20 minutes de course + abdo gainage	Repos	intermittent 30/30 2 x 10 minutes 2' de repos entre chaque blocs + renforcement	course 30 minutes abdo gainage	intensité maximale et augmentation du volume
S4(30/07-5/08)	intermittent 30/30 2x10 minutes 4' de repos entre chaque blocs+ renforcement	40 minutes de courses + abdo gainage	Repos	intermittent 30/30 2 x 12 minutes 4' de repos entre chaque bloc + renforcement	course 40 minutes abdo gainage	
S 5 (6-12/08)	intermittent 15/15 3 X 6 minutes 3 minutes de repos entre chaque bloc + renforcement	50 minutes de courses + abdo gainage	Repos	intermittent 15/15 3 x 6 minutes, 3 minutes de repos entre chaque blocs + renforcement	course 50 minutes abdo gainage	

S6 (13-19/08)	Intermittent 15/15 2 x 6 minutes 2 minutes de repos entre chaque blocs + renforcement	30 minutes de course + abdo gainage	Repos	Intermittent 15/15 2 x 6 minutes 2 minutes de repos entre chaque blocs + renforcement	course 30 minutes + abdo gainage	Diminution du volume mais efforts maxiamaux
S7 (20-26/08)	Intermittent 15/15 1 x 6 minutes + renforcement	20 minutes de course + abdo gainage	Repos	Intermittent 15/15 1 x 6 minutes + renforcement	20 minutes de course + abdo gainage	
S8 (27/08-2/09)	intermittent 5/15 1x 3 minutes + renforcement	20 minutes de course + abdo gainage	Repos	intermittent 5/15 1x 3 minutes + renforcement	20 minutes de course + abdo gainage	