

**01 – SEMAINE**

		1h15 allure 1			
		1h00 allure 2			
		2x25mn allure 3 (R3'00)			
		1h30 allure 1			

**02 – SEMAINE**

		1h15 allure 1			
		1h30 allure 24			
		3x15mn allure 3 (R3'00)			
		1h30 allure 1			

**03 – SEMAINE**

		1h15 allure 1			
		1h30 allure 24			
		20mn – 15mn allure 3 (R3'00)			
		2h15 allure 24			

**04 – SEMAINE**

		1h30 allure 1			
		1h30 allure 24			
		3x15mn allure 3 (R3'00)			
		2h15 allure 24			

**05 – SEMAINE**

		1h35 allure 1			
		1h50 allure 24			
		20mn – 15mn – 15mn allure 3 (R3'00)			
		2h30 allure 24			

**06 – SEMAINE**

		1h40 allure 1			
		1h55 allure 24			
		2h00 allure 24			
		2x25mn allure 2			
		2h45 allure 24			

**07 – SEMAINE**

		1h15 allure 1			
		1h30 allure 24			
		1h00 allure 1			
		3h30 allure 24			

**08 – SEMAINE**

		1h35 allure 1			
		1h50 allure 24			
		4x15mn allure 2 (R 1)			
		2h00 allure 24			

**09 – SEMAINE**

		1h40 allure 1			
		1h55 allure 24			
		2h00 allure 24			
		3x20mn allure 2 (R1)			
		3h00 allure 24			

**10 – SEMAINE**

		1h00 allure 1			
		1h45 allure 24			
		2x30mn allure 2 (R 1'30)			
		2h00 allure 24			

**11 – SEMAINE**

		1h00 allure 24			
		3x15mn allure 2 (R1)			
		50mn allure 24			

**12 – SEMAINE**

		40mn allure 24			
		30mn allure 24			
		<b>24 HEURES : 000 KM</b>			

**L'entrainement :**

allure 1 = footing lent, aisance respiratoire totale (70 à 75 % FCM)

allure 2 = footing moyen, « bavardage » encore possible en courant (75 à 80 % FCM)

allure 3 = footing rapide, essoufflement est sensible, difficile de soutenir une conversation (80 à 85 % FCM)

allure 24 = 8,5 km/h maximum