



Plan d'entraînement

R1: rythme de course très lent, jamais essoufflé, toujours capable de parler;
 R2 : rythme un peu plus rapide que R1, mais toujours avec une sensation agréable;
 R3 : rythme plus rapide que R2, mais avec une sensation moins agréable, parler devient plus difficile.

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Semaine 1		• 30 min. R1		• 35 min. R1	• 35 min. R1		• 35 min. R1
Semaine 2		• 35 min. R1		• 10 min. R1 • 5x 30 sec. R3 / 2 min. R1 entre chaque séquence • 10 min. R1	• 30 min. R1		• 20 min. R1 • 5 min. R2 • 15 min. R1
Semaine 3		• 35 min. R1		• 10 min. R1 • 5x 45 sec. R3 / 2 min. R1 entre chaque séquence • 10 min. R1	• 35 min. R1		• 45 min. R1
Semaine 4		• 30 min. R2		• 10 min. R1 • 5x 60 sec. R3 / 2 min. R1 entre chaque séquence • 10 min. R1	• 35 min. R1		• 20 min. R1 • 10 min. R2 • 10 min. R1
Semaine 5		• 40 min. R2		• 15 min. R1 • 10 min. R3 • 15 min. R1	• 30 min. R1		• 20 min. R1 • 5 min. R2 • 5 min. R1 • 5 min. R2
Semaine 6		• 45 min. R2		• 15 min. R1 • 15 min. R3 • 10 min. R1	• 35 min. R1		• 30 min. R1 • 5 min. R3 • 25 min. R1
Semaine 7		• 35 min. R2		• 15 min. R1 • 20 min. R3 • 10 min. R1	• 30 min. R1		• 20 min. R1 • 10 min. R3 • 20 min. R1
Semaine 8		• 35 min. R2		• 10 min. R1 • 8x 30 sec. R3 / 2 min. R1 entre chaque séquence • 10 min. R1	• 30 min. R1		• 30 min. R1 • 5 min. R3 • 25 min. R1