

# OBJECTIF 2 HEURES (10,50 KM/H)

## → 3 SÉANCES HEBDOMADAIRES

### 1<sup>RE</sup> SEMAINE

**Lundi ou mardi** → 1 h 15 mn en endurance à 70 % FCM dont 3 accélérations de 10 mn à 80 % FCM.

**Mercredi ou jeudi** → 30 mn de footing puis 2 x 2000 m en 11 mn puis 10 mn 30 s (récupération 400 m footing) puis terminer par 10 mn de footing.

**Samedi ou dimanche** → 1 h 20 mn d'endurance en nature à 70/75 % FCM.

### 2<sup>E</sup> SEMAINE

**Lundi ou mardi** → 1 h 20 mn en endurance dont 3 x 15 mn à 85 % FCM.

**Mercredi ou jeudi** → 30 mn de footing puis 3 x 800 m en 4 mn 20 s (récupération 400 m footing) puis terminer par 10 mn de footing.

**Dimanche** → compétition 10 km à allure objectif semi-marathon durant 5 km, puis accélération très progressive dans la deuxième moitié ou 2 x 5 000 m dans les mêmes conditions (4 mn de récupération).

### 3<sup>E</sup> SEMAINE

**Lundi ou mardi** → 1 h d'endurance récupération à 70 % FCM.

**Mercredi ou jeudi** → 30 mn de footing puis 5 x 1 000 m en 5 mn 20 s (récupération 400 m footing) puis terminer par 15 mn de footing.

**Samedi ou dimanche** → 1 h 40 mn d'endurance en nature à 70/75 % FCM.

### 4<sup>E</sup> SEMAINE

**Lundi ou mardi** → 1 heure en endurance à 70 % FCM.

**Mercredi ou jeudi** → 30 mn de footing puis 3 000 m/2 000 m en 17 mn puis 11 mn (récupération 400 m footing) puis terminer par 10 mn de footing.

**Samedi ou dimanche** → 1 h 20 mn d'endurance en nature à 70/80 % FCM.

### 5<sup>E</sup> SEMAINE

**Lundi ou mardi** → 1 h 15 mn en endurance à 70/75 % FCM dont 3 x 8 mn à 85 % FCM.

**Mercredi ou jeudi** → 30 mn de footing puis 3 x 1500 m en 7 mn 20 s, 7 mn 10 s et 7 mn (récupération 400 m footing) puis terminer par 10 mn de footing.

**Samedi ou dimanche** → 1 h 45 mn d'endurance en nature à 70/75 % FCM.

### 6<sup>E</sup> SEMAINE

**Lundi ou mardi** → 1 h d'endurance à 70/75 % FCM.

**Mercredi ou jeudi** → 30 mn de footing puis 2 x 1 000 m en 5 mn (récupération 400 m footing) puis terminer par 10 mn de footing.

**Dimanche** → semi-marathon objectif 2 heures.