



Plan d'entraînement objectif 20 km en 1h45

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Séance 1	<p style="text-align: center;">FRACTIONNE</p> <p>Echauffement + 7x800m en 3 min 30</p> <p>Récupération de 1 min 30 au trot</p> <p>Retour au calme 15 min</p>	<p style="text-align: center;">FRACTIONNE</p> <p>Echauffement + 7x 1000m de 4min 41 à 4 min 31</p> <p>Récupération de 1 min 45 au trot</p> <p>Retour au calme 15 min</p>	<p style="text-align: center;">FRACTIONNE</p> <p>Echauffement + 5x 1 500m en 6 min 54</p> <p>Récupération de 2min au trot</p> <p>Retour au calme 15 min</p>	<p style="text-align: center;">FRACTIONNE</p> <p>Echauffement + 4x 1200m en 5 min 32</p> <p>Récupération de 1 min 45 au trot</p> <p>Retour au calme 10 min</p>
Séance 2	<p style="text-align: center;">FOOTING</p> <p>1 h d'endurance</p> <p>10 min adbos / gainage</p> <p>10 min étirements</p>	<p style="text-align: center;">FOOTING</p> <p>1 h d'endurance</p> <p>10 min adbos / gainage</p> <p>10 min étirements</p>	<p style="text-align: center;">FOOTING</p> <p>1 h d'endurance</p> <p>10 min adbos / gainage</p> <p>10 min étirements</p>	<p style="text-align: center;">FOOTING</p> <p>1 h d'endurance</p> <p>10 min adbos / gainage</p> <p>10 min étirements</p>
Séance 3	<p style="text-align: center;">COTES</p> <p>Echauffement + 15x 20 sec en côte</p> <p>Récupération en descente au trôt (courir vite et relâché sans sprinter)</p> <p>Retour au calme 15 min</p>	<p style="text-align: center;">COTES</p> <p>Echauffement + 2 séries de 6x 30 sec en cote allure modérée</p> <p>Récupération en descente au trôt et 3 min entre les séries</p> <p>Retour au calme 15 min</p>	<p style="text-align: center;">COTES</p> <p>Echauffement + 10x 40 sec en côte modérée</p> <p>Récupération en descente au trôt</p> <p>Retour au calme 15 min</p>	<p style="text-align: center;">FOOTING</p> <p>20 min d'endurance + 5x 100 en accélération progressive</p> <p>Retour en marchant</p>
Séance 4	<p style="text-align: center;">SORTIE LONGUE</p> <p>1h15 d'endurance dont 3x 8min à 4min 58 au km</p> <p>Récupération de 3 min au trôt</p>	<p style="text-align: center;">SORTIE LONGUE</p> <p>1h20 à allure modérée</p>	<p style="text-align: center;">SORTIE LONGUE</p> <p>1h25 d'endurance à allure modérée dont 10 min - 8 min - 6 min à 4 min 58 au km</p> <p>Récupération de 3 min au trôt</p>	<p style="text-align: center;">COURSE PREPARATOIRE</p> <p>Course préparatoire sur 10km</p>



Plan d'entraînement objectif 20 km en 1h45

	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
Séance 1	<p style="text-align: center;">FOOTING</p> <p>1 h d'endurance</p> <p>10 min adbos / gainage</p>	<p style="text-align: center;">FRACTIONNE</p> <p>Echauffement + 2000m en 10 min / 2000m en 9 min 45 / 2000m en 9 min 30 / 2000m en 9 min</p> <p>Récupération de 2 min au trot</p> <p>Retour au calme 15 min</p>	<p style="text-align: center;">FRACTIONNE</p> <p>Echauffement + 3000m en 14 min 15 / 3000m en 13 min 40 / 3000m en 13 min 10</p> <p>Récupération de 400m au trot</p> <p>Retour au calme 15 min</p>	<p style="text-align: center;">FRACTIONNE</p> <p>Echauffement + 8x 600m en 2 min 24</p> <p>Récupération de 200m au trot</p> <p>Retour au calme 15 min</p>
Séance 2	<p style="text-align: center;">FOOTING + LIGNES DROITES</p> <p>45 min d'endurance + 10x 100m en accélération progressive</p> <p>Retour au trot</p> <p>Retour au calme 10 min</p>	<p style="text-align: center;">FOOTING</p> <p>1 h d'endurance à allure modérée</p> <p>10 min adbos / gainage</p> <p>10 min étirements</p>	<p style="text-align: center;">FOOTING</p> <p>1 h d'endurance à allure modérée</p> <p>10 min adbos / gainage</p> <p>10 min étirements</p>	<p style="text-align: center;">FOOTING</p> <p>40 min d'endurance à allure modérée</p> <p>10 min étirements</p>
Séance 3	<p style="text-align: center;">FRACTIONNE</p> <p>Echauffement + 2 séries de 6x 200m en 48 sec</p> <p>Récupération de 100m au trot et 3 min entre les séries</p> <p>Retour au calme 15 min</p>	<p style="text-align: center;">FRACTIONNE</p> <p>Echauffement + 10x 300m en 1 min 12</p> <p>Récupération 1 min au trôt</p> <p>Retour au calme 15 min</p>	<p style="text-align: center;">FRACTIONNE</p> <p>Echauffement + 10x 400m en 1 min 32</p> <p>Récupération de 1 min 15 au trot</p> <p>Retour au calme 15 min</p>	<p style="text-align: center;">PRE-COMPETITION</p> <p>20 min d'endurance + 1km en 4 min 58</p> <p>10 min étirements</p>
Séance 4	<p style="text-align: center;">SORTIE LONGUE</p> <p>1h20 d'endurance à allure modérée dont 3x 10 min à 4 min 58 au km</p> <p>Récupération de 3 min au trôt</p>	<p style="text-align: center;">SORTIE LONGUE</p> <p>1h25 d'endurance à allure modérée</p>	<p style="text-align: center;">SORTIE LONGUE</p> <p>1h30 à allure modérée dont 12 min / 10 min / 8 min à 4 min 44 au km</p> <p>Récupération de 3 min au trot</p>	<p style="text-align: center;">COURSE</p> <p style="text-align: center;">Semi-Marathon</p> <p style="text-align: center;">Objectif 1h45</p>