

PLAN : à débiter après s'être habitué à marcher tranquillement pendant une quinzaine de jours.

	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Semaine 1 Total 2h00	30 mn allure libre	Repos	45 mn allure libre	Repos	45 mn allure libre	Repos	Repos ou allure libre
Semaine 2 Total 2h15	Total 45 mn 15mn libre, 5 mn active 10mn libre 5mn active 10mn libre	Repos	Total 45 mn 15mn libre, 10mn active, 10mn libre, 10mn active	Repos	Total 45 mn 45 mn allure libre	Repos	Repos ou allure libre
Semaine 3 Total 3h00	Total 1h00 15mn libre, 10mn active 10mn libre 10mn active 15mn libre	Repos	Total 1h00 1h00 libre	Repos	Total 1h00 15mn libre, 10mn active, 10mn libre, 15mn active 10mn libre	Repos	Repos ou allure libre
Semaine 4 Total 3h00	Total 1h00 10mn libre 10mn active 10mn libre 20mn active 10mn libre	Repos	Total 1h00 15mn libre, 30mn active 15mn libre	repos	Total 1h00 10mn libre 40mn active 10mn libre	Repos	REPOS
Semaine 5 Total 3h45	Total 1h15 1h15 libre	Repos	Total 1h15 20mn libre 10 mn active 5mn libre 10mn <u>rapide</u> 5mn libre 10mn <u>rapide</u> 15mn libre		Total 1h15 15mn libre 20mn active 10mn <u>rapide</u> 20mn active 10mn libre	Repos	Repos ou allure libre
Semaine 6 Total 4h00	Total 1h30 1h 30 libre		Total 1h00 10mn libre 40mn active 10mn libre		Total 1h30 30mn libre 10mn active 5mn <u>rapide</u> 3mn libre 5mn <u>rapide</u> 3mn libre 5mn <u>rapide</u> 15mn libre	Repos	Repos ou allure libre
Semaine 7 Total 4h00	Total 1h45 1h45 libre		Total 1h00 10mn libre 40 mn en variant les vitesses comme vous le voulez 10mn libre		Total 1h15 30 mn libre 15mn active 30mn libre	Repos	Repos ou allure libre
Semaine 8 Total 4h15	Total 1h15 15 mn libre 10 mn active 5mn libre 5mn <u>rapide</u> 5mn libre 5mn <u>rapide</u> 5mn libre 10 mn active 15mn libre		Total 1h00 1h00 libre		Total 2h00 2h00 libre	Repos	Repos ou allure libre