

10 KILOMÈTRES COURSE MOIS 1

DÉFI
ENTREPRISES

PRÉSENTÉ PAR

beneva

UNE COLLABORATION DE

rougeFM

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

SEMAINE 1



3X (1'm de course/ 1'm de marche)

6X (1'm course rapide/ 1'm course lente)

3X (1'm de course/ 1'm de marche)



REPOS



3X (1'm de course/ 1'm de marche)

20' de course

3X (1'm de course/ 1'm de marche)



REPOS



3X (1'm de course/ 1'm de marche)

20' de course

3X (1'm de course/ 1'm de marche)



3X (1'm de course/ 1'm de marche)

30' de course

Renforcement



REPOS

SEMAINE 2



3X (1'm de course/ 1'm de marche)

7X (1'm course rapide/ 1'm course lente)

3X (1'm de course/ 1'm de marche)



REPOS



3X (1'm de course/ 1'm de marche)

20' de course

3X (1'm de course/ 1'm de marche)



REPOS



3X (1'm de course/ 1'm de marche)

20' de course

3X (1'm de course/ 1'm de marche)



3X (1'm de course/ 1'm de marche)

33' de course

Renforcement



REPOS

SEMAINE 3



3X (1'm de course/ 1'm de marche)

8X (1'm course rapide/ 1'm course lente)

3X (1'm de course/ 1'm de marche)



REPOS



3X (1'm de course/ 1'm de marche)

20' de course

3X (1'm de course/ 1'm de marche)



REPOS



3X (1'm de course/ 1'm de marche)

20' de course

3X (1'm de course/ 1'm de marche)



3X (1'm de course/ 1'm de marche)

36' de course

Renforcement



REPOS

SEMAINE 4



3X (1'm de course/ 1'm de marche)

9X (1'm course rapide/ 1'm course lente)

3X (1'm de course/ 1'm de marche)



REPOS



3X (1'm de course/ 1'm de marche)

20' de course

3X (1'm de course/ 1'm de marche)



REPOS



3X (1'm de course/ 1'm de marche)

20' de course

3X (1'm de course/ 1'm de marche)



3X (1'm de course/ 1'm de marche)

30' de course

Renforcement



REPOS

6 x (1min course /1min marche = 6 fois le bloc suivant : 1 minute de course alternée avec une minute de marche

LÉGENDE

Échauffement

Séance principale

Retour au calme

10 KILOMÈTRES COURSE MOIS 2

DÉFI
ENTREPRISES

PRÉSENTÉ PAR

beneva

UNE COLLABORATION DE

rougeFM

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

SEMAINE 1

3X (1'm de course/ 1'm de marche)
4X (2'course rapide/ 2'course lente)

REPOS

3X (1'm de course/ 1'm de marche)
20' de course

REPOS

3X (1'm de course/ 1'm de marche)
20' de course

3X (1'm de course/ 1'm de marche)
36' de course

REPOS

SEMAINE 2

3X (1'm de course/ 1'm de marche)
4X (2'course rapide/ 2'course lente)

REPOS

3X (1'm de course/ 1'm de marche)
20' de course

REPOS

3X (1'm de course/ 1'm de marche)
20' de course

3X (1'm de course/ 1'm de marche)
40' de course

REPOS

SEMAINE 3

3X (1'm de course/ 1'm de marche)
5X (2'course rapide/ 2'course lente)

REPOS

3X (1'm de course/ 1'm de marche)
20' de course

REPOS

3X (1'm de course/ 1'm de marche)
3X (1'm de course/ 1'm de marche)

45' de course

REPOS

SEMAINE 4

3X (1'm de course/ 1'm de marche)
5X (2'course rapide/ 2'course lente)

REPOS

3X (1'm de course/ 1'm de marche)
20' de course

REPOS

3X (1'm de course/ 1'm de marche)
20' de course

50' de course

REPOS

6 x (1min course /1min marche = 6 fois le bloc suivant : 1 minute de course alternée avec une minute de marche

LÉGENDE
Échauffement
Séance principale
Retour au calme

10 KILOMÈTRES COURSE MOIS 3

DÉFI
ENTREPRISES

PRÉSENTÉ PAR

beneva

UNE COLLABORATION DE

rougeFM

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

SEMAINE 1



3X (1' de course/ 1' de marche)

3X (3' course rapide/ 2' course lente)

3X (1' de course/ 1' de marche)



REPOS



3X (1' de course/ 1' de marche)

25' de course

3X (1' de course/ 1' de marche)



REPOS



3X (1' de course/ 1' de marche)

20' de course

3X (1' de course/ 1' de marche)



3X (1' de course/ 1' de marche)

55' de course

Renforcement



REPOS

SEMAINE 2



3X (1' de course/ 1' de marche)

3X (4' course rapide/ 2' course lente)

3X (1' de course/ 1' de marche)



REPOS



3X (1' de course/ 1' de marche)

25' de course

3X (1' de course/ 1' de marche)



REPOS



3X (1' de course/ 1' de marche)

20' de course

3X (1' de course/ 1' de marche)



3X (1' de course/ 1' de marche)

60' de course

Renforcement



REPOS

SEMAINE 3



3X (1' de course/ 1' de marche)

3X (5' course rapide/ 2' course lente)

3X (1' de course/ 1' de marche)



REPOS



3X (1' de course/ 1' de marche)

25' de course

3X (1' de course/ 1' de marche)



REPOS



3X (1' de course/ 1' de marche)

20' de course

3X (1' de course/ 1' de marche)



3X (1' de course/ 1' de marche)

45' de course

Renforcement



REPOS

SEMAINE 4



3X (1' de course/ 1' de marche)

4X (1' course rapide/ 1' course lente)

3X (1' de course/ 1' de marche)



REPOS



3X (1' de course/ 1' de marche)

20' de course

3X (1' de course/ 1' de marche)



REPOS



3X (1' de course/ 1' de marche)

20' de course

3X (1' de course/ 1' de marche)



REPOS



Course 10km

Repos

6 x (1min course /1min marche = 6 fois le bloc suivant : 1 minute de course alternée avec une minute de marche

LÉGENDE

Échauffement

Séance principale

Retour au calme