

> ENTRAÎNEMENT SUR 5 KM ET 10 KM

Mark Yeoman (Bsc)

Professeur d'éducation physique, Mark a représenté la Grande-Bretagne trois fois aux Championnats du monde de triathlon !



Q : EN QUOI CONSISTENT LES SÉANCES DU PROGRAMME ?

COURSE TEST

Cette course de 12 minutes est également appelée test de Cooper. Tâchez de l'effectuer toutes les trois semaines, car elle vous permet de suivre les progrès accomplis. Calculez la distance que vous parcourrez en 12 minutes et notez-la. Plus vous vous entraînez, plus vous irez loin !

A-R = ALLER ET RETOUR

Courez sur une durée ou une distance donnée, puis faites demi-tour et tentez de revenir plus vite. Ménagez-vous pour obtenir un résultat négatif au retour, indiquant que vous avez été plus rapide qu'à aller.

FRACTIONNÉ

Le fractionné vise à améliorer la vitesse musculaire, afin que vos jambes soient plus efficaces lorsque vous courez au rythme souhaité. Le repos entre deux périodes d'effort doit durer un peu moins de la moitié du temps qu'il vous a fallu pour parcourir la distance fixée.

CÔTES

Le travail en côte vise à renforcer vos jambes et à développer de la puissance. Ainsi, lorsque vous devrez affronter une montée, vous pourrez maintenir votre vitesse au lieu de reculer. Repérez une côte de 100 à 200 m de long près de chez vous ou réglez l'inclinaison du tapis sur 4 %.

CM = CONTRE LA MONTRE OR ARGENT BRONZE (O.A.B.)

Donnez-vous un délai pour couvrir la distance fixée. Tâchez de remporter une médaille ! Vous gagnez la médaille d'OR si vous êtes plus rapide ; la médaille d'ARGENT si vous respectez le temps établi ; et la médaille de BRONZE si vous êtes plus lente. Vous serez étonnée de voir à quel point c'est motivant.

TEMPO

Une **course rapide, mais maîtrisée**. En principe, vous courez légèrement plus vite qu'à votre rythme de course recherché. Vous devez rester concentrée pour ne pas vous arrêter dès que les choses se corsent. Montrez à votre corps que c'est vous qui commandez !

C.D.F. = COURSE DE FOND

Ce « retour aux fondamentaux » est parfait pour le week-end, quand vous avez davantage de temps pour effectuer votre parcours. La **course de fond** vise à rendre le corps plus endurant par des périodes prolongées d'exercice de faible intensité. Il permet d'acquérir de l'endurance et d'apprendre au corps et à l'esprit à gérer les courses longues et peu rapides.

Le rythme peut être constant, ou bien le temps peut être fractionné en périodes de course et de marche. Évitez que les périodes de marche dépassent deux minutes, ce temps étant suffisant pour permettre à votre corps de récupérer. Ne laissez pas votre esprit vous jouer des tours en vous incitant à vous arrêter sans une bonne raison.

Q : À QUELLE VITESSE COURIR ?

Pour courir à la bonne intensité à chaque séance, suivez ces instructions toutes simples pour déterminer l'importance de vos efforts.

- **Jogging d'échauffement, effort de 45-50 % :**
jogging à petites foulées. Vous devez pouvoir tenir une conversation.
- **Course de fond, effort de 50-55 % :**
vous devez pouvoir répondre à des questions par une phrase brève.
- **Aller et retour, effort de 55 % puis de 60-70 % :**
rythme maîtrisé à l'aller, avec augmentation de l'intensité et de la vitesse au retour
- **Contre la montre O.A.B., effort de 60-70 % :**
vous devez accélérer progressivement jusqu'à l'approche de vos limites
- **Course test - effort de 80-100 % :**
vous devez courir le plus rapidement et le plus longtemps possible ; vous ne pouvez répondre que par oui ou par non
- **Tempo, effort de 70 % :**
vous devez pouvoir répondre brièvement si on vous pose une question
- **Fractionné et côte, effort de 80-100 % :**
vous ne répondez plus que par des grognements !

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SUR 5 KM - NIVEAU DÉBUTANT

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SEMAINE 1	Course test	Étirements	Course 2 mn, marche 1 mn x 10	Repos	CM 2,5 km O.A.B.	Repos	A-R 15 mn aller
SEMAINE 2	Étirements	Course 2,5 mn, marche 1 mn x 10	Repos	Repos	FRACTIONNÉ 200 m x 6 Repos 1 mn	Repos	CDF 25 mn
SEMAINE 3	Repos	CÔTES 6 x 150 m Repos 1 mn	Étirements	Repos	Course 3 km	Repos	A-R 16 mn aller
SEMAINE 4	Étirements	Course 3 mn, marche 1 mn x 10	Repos	Repos	FRACTIONNÉ 200 m x 7 Repos 1 mn	Repos	CDF 27 mn
SEMAINE 5	Repos	CÔTES 8 x 150 m Repos 1 mn	Étirements	Repos	CM 4 km O.A.B.	Repos	A-R 17 mn aller
SEMAINE 6	Étirements	Course 3,5 mn, marche 1 mn x 10	Repos	Repos	FRACTIONNÉ 200 m x 8 Repos 1 mn	Repos	CDF 30 mn
SEMAINE 7	Repos	Course test	Étirements	Repos	CM 5 km O.A.B.	Repos	A-R 18 mn aller
SEMAINE 8	Étirements	Course 3 km	Repos	FRACTIONNÉ 200 m x 6 Repos 1 mn	Étirements	Repos	COURSE 5 KM

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SUR 5 KM - NIVEAU INTERMÉDIAIRE

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SEMAINE 1	Course test	Étirements	CM 5 km O.A.B.	Repos	FRACTIONNÉ 200 m x 8 Repos 1 mn	Repos	CDF 5,5 km
SEMAINE 2	Étirements	CÔTES 10 x 150 m Repos 1 mn	Repos	5 km de jogging rapide	5 km de jogging lent	Repos	A-R 20 mn aller
SEMAINE 3	Repos	TEMPO 6 km rythme 5 km	Étirements	CM 5 km O.A.B.	INTERVALLE 300 m x 8 repos 1,5 mn	Repos	CDF 6 km
SEMAINE 4	Étirements	CÔTES 10 x 150 m Repos 1 mn	Repos	5,5 km de jogging rapide	5 km de jogging lent	Repos	A-R 23 mn aller
SEMAINE 5	Repos	TEMPO 6 km rythme 5 km	Étirements	CM 5,5 km O.A.B.	INTERVALLE 400 m x 8 Repos 2 mn	Repos	CDF 7 km
SEMAINE 6	Étirements	CÔTES 10 x 150 m	Repos	6 km de jogging rapide	5 km de jogging lent	Repos	A-R 25 mn aller
SEMAINE 7	Repos	Course test	Étirements	CM 6,5 km O.A.B.	INTERVALLE 400 m x 8 Repos 2 mn	Repos	CDF 8 km
SEMAINE 8	Étirements	5,5 km de jogging	Repos	FRACTIONNÉ 400 m x 8 Repos 1 mn	Repos	Étirements	COURSE 5 KM

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SUR 5 KM - NIVEAU CONFIRMÉ

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SEMAINE 1	Course test	Étirements	CM 6,5 km O.A.B.	Repos	FRACTIONNÉ 400 m x 8 Repos 1 mn	Repos	CDF 10 km
SEMAINE 2	Étirements	CÔTES 10 x 200 m Repos 1 mn	Repos	4 x 1,5 km	5,5 km de jogging lent	Repos	A-R 25 mn aller
SEMAINE 3	Repos	TEMPO 8 km rythme 5 km	Étirements	CM 5,5 km O.A.B.	INTERVALLE 800 m x 6 Repos 1 mn	Repos	CDF 10 km
SEMAINE 4	Étirements	CÔTES 10 x 200 m Repos 1 mn	Repos	4 x 1,5 km de jogging rapide	5,5 km de jogging lent	Repos	A-R 30 mn aller
SEMAINE 5	Repos	Course test	Étirements	CM 5,5 km O.A.B.	INTERVALLE 400 m x 9 Repos 1 mn	Repos	CDF 10 km
SEMAINE 6	Étirements	CÔTES 10 x 200 m Repos 1 mn	Repos	4 x 1,5 km Rapide	6 km de jogging lent	Repos	A-R 30 mn aller
SEMAINE 7	Repos	TEMPO 8 km rythme 5 km	Étirements	CM 6,5 km O.A.B.	INTERVALLE 800 m x 6 Repos 1 mn	Repos	CDF 11 km
SEMAINE 8	Étirements	3 x 1,5 km de jogging rapide	Repos	FRACTIONNÉ 400 m x 6 Repos 1 mn	Repos	Étirements	COURSE 5 KM

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SUR 10 KM - NIVEAU DÉBUTANT

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SEMAINE 1	Course test	Étirements	Course 8 mn, jogging 2 mn x 4	Repos	Course de 4 km	Repos	A-R 20 mn aller
SEMAINE 2	Étirements	Course 9 mn, jogging 1,5 mn x 4	CÔTES 10 x 150 m Repos 1 mn	Repos	FRACTIONNÉ 200 m x 7 Repos 1 mn	Repos	CDF 35 mn
SEMAINE 3	Repos	TEMPO 6 km rythme 5 km	Étirements	Repos	Course de 5,5 km	Repos	A-R 25 mn aller
SEMAINE 4	Étirements	Course 9 mn, jogging 1,5 mn x 5	Repos	Repos	FRACTIONNÉ 300 m x 7 Repos 1 mn	Repos	CDF 40 mn
SEMAINE 5	Repos	Course test	Étirements	CÔTES 10 x 150 m Repos 1 mn	Course de 5,5 km	Repos	A-R 25 mn aller
SEMAINE 6	Étirements	Course 9 mn, jogging 1 mn x 5	Repos	Repos	FRACTIONNÉ 300 m x 8 Repos 1 mn	Repos	CDF 45 mn
SEMAINE 7	Repos	TEMPO 6 km rythme 5 km	Étirements	CÔTES 10 x 150 m Repos 1 mn	Course de 5,5 km	Repos	A-R 30 mn aller
SEMAINE 8	Étirements	Course de 5,5 km	Repos	FRACTIONNÉ 200 m x 8 Repos 1 mn	Étirements	Repos	COURSE 10 KM

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SUR 10 KM - NIVEAU INTERMÉDIAIRE

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SEMAINE 1	Course test	Étirements	CM 6,5 km O.A.B.	Repos	FRACTIONNÉ 400 m x 8 repos 1,5 mn	Repos	CDF 9,5 km
SEMAINE 2	Étirements	CÔTES 10 x 150 m Repos 1 mn	Repos	4 x 1,5 km de jogging rapide	5 km de jogging lent	Repos	A-R 25 mn aller
SEMAINE 3	Repos	TEMPO 8 km rythme 5 km	Étirements	CM 5,5 km	FRACTIONNÉ 400 m x 8 repos 1,5 mn	Repos	CDF 10 km
SEMAINE 4	Étirements	CÔTES 10 x 200 m Repos 1 mn	Repos	4 x 1,5 km de jogging rapide	5,5 km de jogging lent	Repos	A-R 25 mn aller
SEMAINE 5	Repos	TEMPO 8 km rythme 5 km	Étirements	CM 6,5 km O.A.B.	INTERVALLE 800 m x 6 Repos 2 mn	Repos	CDF 10 km
SEMAINE 6	Étirements	CÔTES 10 x 200 m Repos 1 mn	Repos	6 km de jogging lent	4 x 1,5 km de jogging rapide	Repos	A-R 30 mn aller
SEMAINE 7	Repos	Course test	Étirements	CM 6,5 km O.A.B.	INTERVALLE 400 m x 8 Repos 1 mn	Repos	CDF 11 km
SEMAINE 8	Étirements	5,5 km de jogging	Repos	FRACTIONNÉ 400 m x 8 repos 1,5 mn	Repos	Étirements	COURSE 10 KM

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SUR 10 KM - NIVEAU CONFIRMÉ

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SEMAINE 1	Course test	Étirements	CM 7 km O.A.B.	Repos	FRACTIONNÉ 400 m x 8 Repos 1 mn	Repos	CDF 11 km
SEMAINE 2	Étirements	CÔTES 10 x 200 m Repos 1 mn	Repos	4 x 1,5 km	5,5 km de jogging lent	Repos	A-R 25 mn aller
SEMAINE 3	Repos	TEMPO 8 km rythme 5 km	Étirements	CM 7 km O.A.B.	INTERVALLE 800 m x 6 Repos 2 mn	Repos	CDF 13 km
SEMAINE 4	Étirements	CÔTES 10 x 200 m Repos 1 mn	Repos	5 x 1,5 km de jogging rapide	7 km de jogging lent	Repos	A-R 30 mn aller
SEMAINE 5	Repos	Course test	Étirements	CM 8 km O.A.B.	INTERVALLE 400 m x 9 Repos 1 mn	Repos	CDF 14,5 km
SEMAINE 6	Étirements	CÔTES 10 x 200 m Repos 1 mn	Repos	5 x 1,5 km de jogging rapide	7 km de jogging lent	Repos	A-R 30 mn aller
SEMAINE 7	Repos	TEMPO 8 km rythme 5 km	Étirements	CM 8 km O.A.B.	INTERVALLE 800 m x 6 Repos 2 mn	Repos	CDF 16 km
SEMAINE 8	Étirements	5 km de jogging rapide	Repos	FRACTIONNÉ 400 m x 6 Repos 1 mn	Repos	Étirements	COURSE 10 KM

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT AU MARATHON

On décide de relever le défi de courir un **marathon** pour différentes raisons. Cela peut aller du désir de repousser ses propres limites, de perdre du poids, de lever des fonds pour une œuvre caritative à celui de l'ajouter à sa liste de « choses à faire avant de mourir ». Courir les **42,195** kilomètres d'un marathon n'est pas seulement un défi physique, mais également un défi psychologique. Lorsque votre esprit cherche à vous dissuader d'aller à l'entraînement parce qu'il fait froid, vous devez vous forcer ; sinon, vous serez mal préparée pour le « grand jour ».

Dans cette section, vous trouverez **TROIS programmes d'entraînement au marathon**. Ils visent à remplir l'un de ces trois objectifs :

- **ATTEINDRE LA LIGNE D'ARRIVÉE** – Niveau débutant
- **TERMINER EN MOINS DE 4 H 30** – Niveau intermédiaire
- **TERMINER EN MOINS DE 3 H 30** – Niveau avancé

Ces trois programmes se dérouleront sur une **période de 16 semaines**, laissant au corps le temps de s'adapter physiologiquement à l'intensification de l'entraînement.

Comme dans TOUS les programmes, commencez par un échauffement complet et des étirements. Laissez vos muscles se refroidir et effectuez des étirements également après l'entraînement pour faciliter la récupération.

Avant d'entamer ces programmes d'entraînement au marathon, assurez-vous d'être suffisamment en forme, car vos **systèmes musculaire, vasculaire et respiratoire** vont être mis à rude épreuve. Il est conseillé de prendre rendez-vous avec votre médecin pour un bilan de santé complet.

N'oubliez pas que, avant de vous lancer, vous devez disposer de deux éléments importants : une bonne paire de chaussures de sport et d'un **soutien-gorge de sport Shock Absorber**.

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT AU MARATHON - NIVEAU DÉBUTANT ATTEINDRE LA LIGNE D'ARRIVÉE

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SEMAINE 1	Course test	5,5 km de jogging	FRACTIONNÉ 6 x 200 m Repos 1 mn	Étirements	CM 3 km O.A.B.	Repos	CDF 45 mn
SEMAINE 2	5,5 km de jogging	Étirements	TEMPO 5,5 km à rythme 5 km	Repos	3 x 1,5 km RAPIDE Repos 5 mn	Étirements	A-R 30 mn aller
SEMAINE 3	Étirements	CÔTES 6 x 150 m Repos 1 mn	Repos	5,5 km jogging	CM 5 km O.A.B.	Repos	CDF 70 mn
SEMAINE 4	Repos	6 km de jogging	FRACTIONNÉ 8 x 1 mn Repos 2 mn	Étirements	4 x 1,5 km RAPIDE Repos 5 mn	Étirements	A-R 35 mn aller
SEMAINE 5	Étirements	Course test + 20 mn de jogging	6 km de jogging	Repos	TEMPO 6 km à rythme 5 km	Repos	CDF 1 h 20 mn
SEMAINE 6	7 km de jogging	Repos	CÔTES 6 x 150 m Repos 1 mn	Étirements	CM 8 km O.A.B.	Étirements	A-R 45 mn aller
SEMAINE 7	Repos Ou 20 mn de jogging	TEMPO 8 km à rythme 5 km	Étirements	10 - 11 km de jogging	FRACTIONNÉ 8 x 400 m repos 1,5 mn	Repos	CDF 1 h 45 mn
SEMAINE 8	Repos	Course test + 30 mn de jogging	Étirements	CM 8 km O.A.B.	CÔTES 8 x 150 m Repos 1 mn	Étirements	A-R 60 mn aller
SEMAINE 9	Repos	10 - 11 km de jogging	FRACTIONNÉ 10 x 1 mn Repos 2 mn	Étirements	5 x 1,5 km RAPIDE Repos 5 mn	Repos	CDF 2 h 30 mn
SEMAINE 10	Étirements	TEMPO 9,5 km à rythme 5 km	Étirements	10 - 11 km de jogging	FRACTIONNÉ 6 x 800 m Repos 2 mn	Étirements	16 km ou ½ marathon
SEMAINE 11	11 km de jogging	Repos	CÔTES 8 x 150 m Repos 1 mn	Étirements	CM 11 km O.A.B.	Repos	A-R 75 mn aller
SEMAINE 12	Course test + 25 mn de jogging	Étirements	TEMPO 13 km à rythme mar.	FRACTIONNÉ 10 x 200 m Repos 1 mn	13 km de jogging	Étirements	CDF 2 h 45 mn
SEMAINE 13	Repos Ou 35 mn de jogging	TEMPO 9,5 km à rythme mar.	Étirements	12 - 13 km de jogging	FRACTIONNÉ 8 x 400 m repos 1,5 mn	Repos	A-R 75 mn aller
SEMAINE 14	Repos	10 - 11 km de jogging	FRACTIONNÉ 10 x 1 mn Repos 2 mn	Étirements	5 x 1,5 km RAPIDE Repos 5 mn	Étirements	CDF 90 mn
SEMAINE 15	7 km de jogging	Repos	CÔTES 6 x 150 m Repos 1 mn	Étirements	CM 8 km O.A.B.	Repos	A-R 40 mn aller
SEMAINE 16	Étirements	TEMPO 3 km à rythme 5 km	5 à 8 km de jogging	Repos	Jogging 5 km + 5 x 1 mn	Étirements	MARATHON

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT AU MARATHON - NIVEAU INTERMÉDIAIRE : TERMINER EN MOINS DE 4 H 30 MN

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SEMAINE 1	Course test	6 km de jogging	FRACTIONNÉ 10 x 200 m Repos 1 mn	Étirements	CM 5 km O.A.B.	Repos	CDF 50 mn
SEMAINE 2	7 km de jogging	Étirements	TEMPO 6 km à rythme 5 km	Repos	4 x 1,5 km RAPIDE Repos 5 mn	Étirements	A-R 30 mn aller
SEMAINE 3	Étirements	CÔTES 6 x 150 m Repos 1 mn	Repos	5,5 km jogging	CM 5 km O.A.B.	Repos	CDF 70 mn
SEMAINE 4	8 km de jogging	4 x 1,5 km RAPIDE Repos 5 mn	11 km de jogging	Étirements	FRACTIONNÉ 8 x 2 mn Repos 2 mn	Étirements	A-R 45 mn aller
SEMAINE 5	8 km de jogging	Course test + 20 mn de jogging	Jogging 6 km + 5 x 2 mn	Repos	TEMPO 8 km à rythme 5 km	Repos	CDF 1 h 30 mn
SEMAINE 6	9,5 km de jogging	FRACTIONNÉ 4 x 1,5 km Repos 5 mn	CÔTES 8 x 200 m Repos 1 mn	Étirements	CM 8 km O.A.B.	Étirements	A-R 45 mn aller
SEMAINE 7	9,5 km de jogging	TEMPO 9,5 km à rythme 5 km	Étirements	10 - 11 km de jogging	FRACTIONNÉ 12 x 400 m repos 1,5 mn	Repos	CDF 1 h 45 mn
SEMAINE 8	Repos	Course test + 30 mn de jogging	Étirements	CM 9,5 km O.A.B.	CÔTES 8 x 200 m Repos 1 mn	8 km de jogging	A-R 60 mn aller
SEMAINE 9	Repos	10 - 11 km de jogging	FRACTIONNÉ 10 x 1 mn Repos 2 mn	9,5 km de jogging	5 x 1,5 km RAPIDE Repos 5 mn	Repos	CDF 2 h 30 mn
SEMAINE 10	Étirements	TEMPO 6 x 1,5 km à rythme 5 km	Étirements	10 - 11 km de jogging	FRACTIONNÉ 6 x 1,5 km Repos 5 mn	Étirements	16 km ou ½ marathon
SEMAINE 11	12 - 13 km de jogging	Repos	CÔTES 8 x 200 m Repos 1 mn	Étirements	CM 11 km O.A.B.	8 km de jogging	A-R 75 mn aller
SEMAINE 12	Course test + 30 mn de jogging	Étirements	TEMPO 13 km à rythme mar.	FRACTIONNÉ 10 x 400 m repos 1,5 mn	13 km de jogging	Étirements	CDF 2 h 45 mn
SEMAINE 13	Repos	TEMPO 11 km à rythme mar.	Étirements	12 - 13 km de jogging	FRACTIONNÉ 7 x 800 m Repos 3 mn	5 km de jogging	Course ou A-R 75 mn aller
SEMAINE 14	Repos	10 - 11 km de jogging	FRACTIONNÉ 10 x 1 mn Repos 2 mn	Étirements	5 x 1,5 km RAPIDE Repos 5 mn	Étirements	CDF 90 mn
SEMAINE 15	8 km de jogging	Repos	CM 16 km O.A.B.	Étirements	FRACTIONNÉ 10 x 1 mn Repos 2 mn	Repos	A-R 40 mn aller
SEMAINE 16	Étirements	TEMPO 6 km à rythme 5 km	8 km de jogging	Repos	Jogging 5 km + 5 x 1 mn	Étirements	MARATHON

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT AU MARATHON - NIVEAU CONFIRMÉ : TERMINER EN MOINS DE 3 H 30

	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
SEMAINE 1	Course test + 25 mn de jogging	8 km de jogging	FRACTIONNÉ 10 x 400 m Repos 1 mn	Étirements	CM 8 km O.A.B.	Repos	CDF 60 mn
SEMAINE 2	8 km de jogging	CÔTES 10 x 150 m Repos 1 mn	TEMPO 6 km à rythme 5 km	Repos	5 x 1000 m RAPIDE Repos 3,5 mn	Étirements	A-R 45 mn aller
SEMAINE 3	8 km de jogging	Jogging 6 km + 5 x 2 mn	Repos	9 km jogging	CM 8 km O.A.B.	Repos	CDF 75 mn
SEMAINE 4	9 km de jogging	4 x 1,5 km RAPIDE Repos 5 mn	9,5 km de jogging	Étirements	FRACTIONNÉ 10 mn x 3 Repos 4 mn	20 mn de jogging	A-R 45 mn aller
SEMAINE 5	8 km de jogging	Course test + 25 mn de jogging	CÔTES 10 x 150 m Repos 1 mn	Repos	TEMPO 11 km à rythme 10 km	9 km de jogging	CDF 1 h 30 mn
SEMAINE 6	9,5 km de jogging	FRACTIONNÉ 4 x 1,5 km Repos 5 mn	CÔTES 8 x 200 m Repos 1 mn	Étirements	CM 9,5 km O.A.B.	20 mn de jogging	A-R 55 mn aller
SEMAINE 7	9,5 km de jogging	TEMPO 11 km à rythme 10 km	Étirements	10 - 11 km de jogging	FRACTIONNÉ 12 x 400 m Repos 1 mn	25 mn de jogging	CDF 2 h
SEMAINE 8	9,5 km de jogging	Course test + 30 mn de jogging	CÔTES 10 x 200 m	CM 13 km O.A.B.	Étirements	8 km de jogging	A-R 75 mn aller
SEMAINE 9	9,5 km de jogging	10 - 11 km de jogging	FRACTIONNÉ 10 mn x 4 Repos 5 mn	9,5 km de jogging	5 x 1,5 km RAPIDE Repos 5 mn	Repos	CDF 2 h 30 mn
SEMAINE 10	8 km de jogging	TEMPO 13 km à rythme 10 km	30 mn de jogging	11 km + 5 x 2 mn	FRACTIONNÉ 6 x 1,5 km Repos 6 mn	Repos	24 km ou ½ marathon course
SEMAINE 11	8 km de jogging	11 km + 5 x 2 mn	CÔTES 10 x 200 m Repos 1 mn	Étirements	CM 16 km O.A.B.	8 km de jogging	A-R 80 mn aller
SEMAINE 12	Course test + 35 mn de jogging	FRACTIONNÉ 15 mn x 4 Repos 4 mn	TEMPO 13 km à rythme mar.	FRACTIONNÉ 8 x 800 m Repos 3 mn	13 km de jogging	Étirements	CDF 2 h 45 mn
SEMAINE 13	7 km de jogging	TEMPO 13 km à rythme mar.	Étirements	Jogging 13 km +5 x 2 mn	FRACTIONNÉ 7 x 800 m Repos 3 mn	8 km de jogging	Course ou A-R 1 h aller
SEMAINE 14	7 km de jogging	13 km de jogging	FRACTIONNÉ 10 mn x 5 Repos 3 mn	Étirements	5 x 1,5 km RAPIDE Repos 5 mn	8 km de jogging	CDF 90 mn
SEMAINE 15	7 km de jogging	Repos	CM 16 km O.A.B.	Étirements	FRACTIONNÉ 10 x 1 mn Repos 2 mn	Repos	A-R 40 mn aller
SEMAINE 16	Étirements	TEMPO 6 km à rythme 5 km	8 km de jogging	Repos	Jogging 5 km + 5 x 1 mn	Étirements	MARATHON