



## Niveau « débutant »

**Objectif :** 40' de course sans pause sur terrain vallonné

	<b>Semaine 1</b> Du 28 mars au 1 <sup>er</sup> avril	<b>Semaine 2</b> Du 4 au 8 avril	<b>Semaine 3</b> Du 11 au 15 avril	<b>Semaine 4</b> Du 18 au 22 avril	<b>Semaine 5</b> Du 25 au 29 avril	<b>Semaine 6</b> Du 2 au 6 mai	<b>Semaine 7</b> Du 9 au 13 mai	<b>Semaine 8</b> Du 16 au 20 mai
<b>Entraînement 1</b>	15' (= minutes) marche rapide <b>au plat</b>	20' marche rapide <b>au plat</b> , y intégrer 7x1' de course lente	25' alternance marche rapide et course lente <b>au plat</b> => 1' marche rapide, 1' course lente, etc.	30' alternance marche rapide et course lente <b>sur terrain vallonné</b> : 1' marche rapide, <b>2' course lente</b> , 1' marche rapide, etc.	35' alternance marche rapide et course lente <b>sur terrain vallonné</b> : 1' marche rapide, <b>4' course lente</b> , 1' marche rapide, etc.	40' <b>au plat</b> : <b>séries de courses lentes 5'-8'-10'-8'-5'</b> avec 1' de marche rapide entre les séries	40' <b>au plat</b> , <b>séries de courses lentes ou modérées 9'-9'-9'-9'</b> avec 1' de marche rapide entre les séries	40' et plus si envie, <b>au plat</b> : <b>2x18'</b> , 4' de marche rapide entre les 2 séries
1 ou 2 jours de pause								
<b>Entraînement 2</b>	15' marche rapide <b>au plat</b> , y intégrer 3x1' de course lente	20' alternance marche rapide et course lente <b>au plat</b> => 1' marche rapide, 1' course lente, 1' marche rapide, etc.	25' alternance marche rapide et course lente <b>au plat</b> : 1' marche rapide, <b>2' course lente</b> , 1' marche rapide, etc.	30' alternance marche rapide et course lente <b>sur terrain vallonné</b> : 1' marche rapide, <b>3' course lente</b> , 1' marche rapide, etc.	35' alternance marche rapide et course lente <b>sur terrain vallonné</b> : 1' marche rapide, <b>5' course lente</b> , 1' marche rapide, etc.	40' <b>au plat</b> , <b>séries de courses lentes ou modérées selon le niveau 5'-8'-10'-8'-5'</b> avec 1' de marche rapide entre les séries	40' <b>sur terrain vallonné</b> , <b>séries de courses lentes ou modérées 9'-9'-9'-9'</b> avec 1' de marche rapide entre les séries	40' et plus si envie, <b>sur terrain vallonné</b> : <b>2x19' course lente ou modérée</b> , 2' de marche rapide entre les 2 séries
1 ou 2 jours de pause								
<b>Entraînement 3</b>	15' marche rapide <b>au plat</b> , y intégrer 5x1' de course lente	20' alternance marche rapide et course lente <b>au plat</b> => 1' marche rapide, 1' course lente, 1' marche rapide, etc.	25' alternance marche rapide et course lente <b>au plat</b> : 1' marche rapide, <b>2' course lente</b> , 1' marche rapide, etc.	30' alternance marche rapide et course lente <b>sur terrain vallonné</b> : 1' marche rapide, <b>4' course lente</b> , 1' marche rapide, etc.	35' alternance marche rapide et course lente <b>sur terrain vallonné</b> : 1' marche rapide, <b>6' course lente</b> , 1' marche rapide, etc.	40' <b>sur terrain vallonné</b> , <b>séries de courses lentes ou modérées 5'-8'-10'-8'-5'</b> avec 1' de marche rapide entre les séries	40' <b>sur terrain vallonné</b> , <b>séries de courses lentes ou modérées 12'-12'-12'</b> avec 2' de marche rapide entre les séries	40' et plus si envie, <b>sur terrain vallonné</b> : <b>40' de course lente ou modérée</b>
1 ou 2 jours de pause								

**Entraîne-toi régulièrement 1, 2 ou 3x par semaine selon tes possibilités et ta motivation !**

**Equipe-toi correctement avec des chaussures adaptées !**

**Cours avec un/e copain/copine si tu en as la possibilité !**

**Ne pars pas trop vite !**



## Niveau « moyen »

Objectif : 50' de course à rythme modéré sur terrain vallonné

	<b>Semaine 1</b> Du 28 mars au 1 <sup>er</sup> avril	<b>Semaine 2</b> Du 4 au 8 avril	<b>Semaine 3</b> Du 11 au 15 avril	<b>Semaine 4</b> Du 18 au 22 avril	<b>Semaine 5</b> Du 25 au 29 avril	<b>Semaine 6</b> Du 2 au 6 mai	<b>Semaine 7</b> Du 9 au 13 mai	<b>Semaine 8</b> Du 16 au 20 mai
<b>Entraînement 1</b>	20' (= minutes) marche rapide <b>au plat</b> , y intégrer 7x1' de course lente	25' alternance marche rapide et course lente <b>au plat</b> => 1' marche rapide, 1' course lente, etc.	30' alternance marche rapide et course lente <b>sur terrain vallonné</b> : 1' marche rapide, <b>2' course lente</b> , 1' marche rapide, etc.	35' alternance marche rapide et course lente <b>sur terrain vallonné</b> : 1' marche rapide, <b>4' course lente</b> , 1' marche rapide, etc.	40' <b>au plat</b> : <b>séries de courses lentes 5'-8'-10'-8'-5'</b> avec 1' de marche rapide entre les séries	40' <b>au plat</b> , <b>séries de courses lentes ou modérées 9'-9'-9'-9'</b> avec 1' de marche rapide entre les séries	40' et plus si envie, <b>au plat : 2x18' course lente ou modérée</b> , 4' de marche rapide entre les 2 séries	45' et plus si envie, <b>sur terrain vallonné</b> : 2x22' course modérée, 1' de marche rapide entre les 2 séries
1 ou 2 jours de pause								
<b>Entraînement 2</b>	20' alternance marche rapide et course lente <b>au plat</b> => 1' marche rapide, 1' course lente, 1' marche rapide, etc.	25' alternance marche rapide et course lente <b>au plat</b> : 1' marche rapide, <b>2' course lente</b> , 1' marche rapide, etc.	30' alternance marche rapide et course lente <b>sur terrain vallonné</b> : 1' marche rapide, <b>3' course lente</b> , 1' marche rapide, etc.	35' alternance marche rapide et course lente <b>sur terrain vallonné</b> : 1' marche rapide, <b>5' course lente</b> , 1' marche rapide, etc.	40' <b>au plat</b> : <b>séries de courses lentes ou modérées selon le niveau 5'-8'-10'-8'-5'</b> avec 1' de marche rapide entre les séries	40' <b>sur terrain vallonné</b> , <b>séries de courses lentes ou modérées 9'-9'-9'-9'</b> avec 1' de marche rapide entre les séries	40' et plus si envie, <b>sur terrain vallonné</b> : <b>2x19' course lente ou modérée</b> , 2' de marche rapide entre les 2 séries	45' et plus si envie, <b>sur terrain vallonné</b> : <b>45' de course modérée</b>
1 ou 2 jours de pause								
<b>Entraînement 3</b>	20' alternance marche rapide et course lente <b>au plat</b> => 1' marche rapide, 1' course lente, 1' marche rapide, etc.	25' alternance marche rapide et course lente <b>au plat</b> : 1' marche rapide, <b>2' course lente</b> , 1' marche rapide, etc.	30' alternance marche rapide et course lente <b>sur terrain vallonné</b> : 1' marche rapide, <b>4' course lente</b> , 1' marche rapide, etc.	35' alternance marche rapide et course lente <b>sur terrain vallonné</b> : 1' marche rapide, <b>6' course lente</b> , 1' marche rapide, etc.	40' <b>sur terrain vallonné</b> : <b>séries de courses lentes ou modérées 5'-8'-10'-8'-5'</b> avec 1' de marche rapide entre les séries	40' <b>sur terrain vallonné</b> , <b>séries de courses lentes ou modérées 12'-12'-12'</b> avec 2' de marche rapide entre les séries	40' et plus si envie, <b>sur terrain vallonné</b> : <b>40' de course lente ou modérée</b>	50' et plus si envie, <b>sur terrain vallonné</b> : <b>50' de course modérée</b>
1 ou 2 jours de pause								

**Entraîne-toi régulièrement 1, 2 ou 3x par semaine selon tes possibilités et ta motivation !**

**Equipe-toi correctement avec des chaussures adaptées !**

**Cours avec un/e copain/copine si tu en as la possibilité !**

**Ne pars pas trop vite !**



## Niveau « avancé »

Objectif : 50' de course à rythme rapide sur terrain vallonné

	<b>Semaine 1</b> Du 28 mars au 1 <sup>er</sup> avril	<b>Semaine 2</b> Du 4 au 8 avril	<b>Semaine 3</b> Du 11 au 15 avril	<b>Semaine 4</b> Du 18 au 22 avril	<b>Semaine 5</b> Du 25 au 29 avril	<b>Semaine 6</b> Du 2 au 6 mai	<b>Semaine 7</b> Du 9 au 13 mai	<b>Semaine 8</b> Du 16 au 20 mai
<b>Entraînement 1</b>	20' (= minutes) course lente <b>au plat</b>	25' course lente <b>au plat</b>	30' course lente <b>sur terrain vallonné</b>	35' course lente <b>sur terrain vallonné</b>	40' <b>au plat</b> : séries de courses rapides 5'-8'-10'-8'-5' avec 1' de course lente entre les séries	40' <b>au plat</b> , séries de courses rapides 9'-9'-9'-9' avec 1' de course lente entre les séries	40' et plus si envie, <b>au plat</b> : 2x18' course rapide, 4' de course lente entre les 2 séries	45' et plus si envie, <b>sur terrain vallonné</b> : 2x22' course modérée, 1' de course lente entre les 2 séries
1 ou 2 jours de pause								
<b>Entraînement 2</b>	20' course modérée <b>au plat</b>	25' course modérée <b>au plat</b>	30' course modérée <b>sur terrain vallonné</b>	35' course modérée <b>sur terrain vallonné</b>	40' <b>au plat</b> : séries de courses rapides 5'-8'-10'-8'-5' avec 1' de course lente entre les séries	40' <b>sur terrain vallonné</b> , séries de courses rapides 9'-9'-9'-9' avec 1' de course lente entre les séries	40' et plus si envie, <b>sur terrain vallonné</b> : 2x19' course rapide, 2' de course lente entre les 2 séries	45' et plus si envie, <b>sur terrain vallonné</b> : 45' de course rapide
1 ou 2 jours de pause								
<b>Entraînement 3</b>	20' course rapide <b>au plat</b>	25' course rapide <b>au plat</b>	30' course rapide <b>sur terrain vallonné</b>	35' course rapide <b>sur terrain vallonné</b>	40' <b>sur terrain vallonné</b> : séries de courses rapides 5'-8'-10'-8'-5' avec 1' de course lente entre les séries	40' <b>sur terrain vallonné</b> , séries de courses rapides 12'-12'-12' avec 2' de course lente entre les séries	40' et plus si envie, <b>sur terrain vallonné</b> : 40' de course rapide	50' et plus si envie, <b>sur terrain vallonné</b> : 50' de course rapide
1 ou 2 jours de pause								

**Entraîne-toi régulièrement 1, 2 ou 3x par semaine selon tes possibilités et ta motivation !  
 Equipe-toi correctement avec des chaussures adaptées !  
 Cours avec un/e copain/copine si tu en as la possibilité !  
 Ne pars pas trop vite !**