

SEM.	JOUR1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
#1	OFF	1km warm-up progressif 2x 1km PE 5-6 1km PE 2-3	4km PE 2 -3	OFF	1km warm-up progressif 2x 1km PE 5-6 1km PE 2-3	OFF	3' marche 7km PE 3-4
#2	OFF	1km warm-up progressif 1km PE 2-3 3km PE 7-8 1km jog marche easy	3km PE 2 -3	OFF	1km warm-up progressif 3x 1km PE 5-6 1km PE 2-3/10	OFF	3' marche 8km P3-4
#3	OFF	1km warm-up progressif 2x 1km PE 6-7/10 1km PE 2-3/10	4km PE 2 -3	OFF	1km warm-up progressif 3x 1km PE 6-7/10 1km PE 2-3/10	OFF	3' marche 10km PE 3-4
#4	OFF	1km warm-up progressif 1km PE 2-3 4km PE 7-8 1km jog marche easy	3km PE 2 -3	OFF	1km warm-up progressif 3x 1km PE 6-7/10 1km PE 2-3/10	OFF	3' marche 10km PE 3-5
#5	OFF	OFF	6km PE 2 -3	OFF	1,5km warm-up vitesse progressive 2x 1km PE 8-9 5' marche et jog léger, récupérer	OFF	3' marche 6km PE 2-3
#6	OFF	1km warm-up progressif 2x 2km PE 6-7 1km PE 2	3km PE 2 -3	OFF	1,5km warm-up vitesse progressive 2x 1km PE 8-9 5' marche et jog léger, récupérer	OFF	3' marche 12km PE 3-5
#7	OFF	1km warm-up progressif 2x 2km PE 6-7 1km PE 2	4km PE 2 -3	OFF	1,5km warm-up vitesse progressive 2x 1km PE 8-9 5' marche et jog léger, récupérer	OFF	3' marche 14km PE 3-5
#8	OFF	1km warm-up progressif 2x 2km PE 6-7 1km PE 2	3km PE 2 -3	OFF	1,5km warm-up vitesse progressive 2x 1km PE 8-9 5' marche et jog léger, récupérer	OFF	3' marche 16km PE 3-5
#9	OFF	1km warm-up progressif 5km PE 2	OFF	OFF	1,5km warm-up vitesse progressive 3x 1km PE 8-9 5' marche et jog léger, récupérer	OFF	3' marche 10KM PE 2-3

SEM.	JOUR1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
#10	OFF	1km warm-up progressif 2x 2km PE 6-7 1km PE 2	4km PE 2 -3	OFF	1,5km warm-up vitesse progressive 5km vitesse rapide PE 7-8/10	OFF	3' marche 18KM PE 3-5
#11	OFF	1km warm-up progressif 5km PE 2-3	OFF	OFF	1km warm-up progressif 3x 1km PE 7-8 1km PE 2	OFF	10km 2km PE 2-3, 6km pace 21km, 2km PE 2-3
#12	OFF	3' marche 5km easy PE 2-3 /10	OFF	OFF	1km warm-up 2x 1km rythme de 10km 1km easy jog PE 2	OFF	21km COURSE LES ASPIRANTS

PE = PERCEPTION DE L'EFFORT

ECHELLE DE BORG (0-10)

