

SEM.	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
#1	OFF	3' marche 20x (1' course-1' marche) 2' marche	OFF	3' de marche 20x (1' course-1' marche) 2' marche	* autre sport 45'	OFF	3' de marche 20x (1' course-1' marche) 2' marche
#2	OFF	3' de marche 12x (2' course-1' marche) 2' marche	OFF	3' de marche 12x (2' course-1' marche) 2' marche	* autre sport 45'	OFF	3' marche 2km course
#3	OFF	3' de marche 9x (3' course-1' marche) 2' marche	OFF	3' de marche 9x (3' course-1' marche) 2' marche	* autre sport 45'	OFF	3' marche 2km course *un peu plus rapide
#4	OFF	3' de marche 8x (4' course-1' marche) 2' marche	OFF	3' de marche 8x (4' course-1' marche) 2' marche	* autre sport 45'	OFF	3' marche 3km course
#5	OFF	3' de marche 8x (5' course-1' marche) 2' marche	OFF	3' de marche 8x (5' course-1' marche) 2' marche	* autre sport 45'	OFF	3' marche 4km course
#6	OFF	3' de marche 8x (5' course-1' marche) 2' marche	OFF	3' marche 4km course	* autre sport 45'	OFF	3' marche 3km course rapide
#7	OFF	3' de marche 7x (6' course-1' marche) 2' marche	OFF	3' marche 5km course tranquille au besoin une ou deux minutes de marche	* autre sport 45'	OFF	3' marche 3km course rapide
#8	OFF	3' de marche 4x (6' course-1' marche) 2' marche	OFF	3' marche 2,5km course 1km tranquille, 1km un peu plus vite, 500m relax	* autre sport 20'	OFF	5km COURSE LES ASPIRANTS

*** CONSEILLÉ MAIS FACULTATIF - VOTRE VITESSE DE COURSE DOIT ÊTRE COMFORTABLE, ELLE PEUT ÉVOLUER AU COURANT DU PLAN, MAIS DANS LES INTERVALLES COURSE/MARCHE VOUS NE DEVEZ PAS COURIR À VOTRE VITESSE MAXIMAL.**