OBJECTIF : 1 H 40

SEMAINE 5

DURÉE : 4 H 35

MARDI (1 h 15 mn)
› Séance au dessus du seuil.
› 20 mn à 65 % FCM et 6 x 800 m à 90 % FCM ou en 3 mn 37 (récupération = 2 mn 30 à 65 % FCM).
› 15 mn à 65 % FCM.

JEUDI (1 h 10 mn)
› Séance seuil.
› 30 mn à 70 % FCM et 6 000 m en 28 mn 30 puis 10 mn à 65 % FCM.

VENDREDI (55 mn)
› Séance en endurance 55 mn.
› 45 mn ou 7,5 km à 70 % FCM puis 10 lignes droites de 50 m (retour course lente).

DIMANCHE (1 h 15 mn)
› Sortie longue 1 h 15 mn ou 12,5 km à 70 % FCM.

SEMAINE 6 :

3 H 55 + COURSE

MARDI (1 h)
› 1 h ou 10 km à 70 % FCM.

JEUDI (55 mn)
› Séance VMA.
› 20 mn à 65 % FCM et 5 x 300 m à 95 % FCM ou en 1 mn 09 (récupération = 200 m à 65 % FCM)
› 10 mn à 60 % FCM.

DIMANCHE
› Semi-marathon en 1 h 40 mn.

DIMANCHE : COURSE
› Vitesse moyenne :
› Temps :

MA SEMAINE
Nb de séances:
Durée:
Kilomètres:

MA SEMAINE
Nb de séances:
Durée:
Kilomètres:

JOGGING INTERNATIONAL
LE MAGAZINE DU PLAISIR DE COURIR ET DE LA FORME

Chez votre marchand de journaux et aussi sur motorpresse-la-boutique.fr