

DATE	MARDI	JEUDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	60 min	45 min	60 min
SEMAINE 2	45 min	70 min 4x100m sprint	20 min 20 min accéléré 15 min
SEMAINE 3	50 min	15 min jogging 3x8 min accéléré 3 min repos 15min jogging	70 min
SEMAINE 4	45 min 4x100m sprint	20 min 30 min accéléré 20 min	90 min
SEMAINE 5	40 min	30 min	20 min ou 40 min marcher
SEMAINE 6	60 min	15 min jogging 3x10 min accéléré 3 min repos 15 min jogging	Taux élevé: 3x6 min Repos: 3 min jogging
SEMAINE 7	50 min	20 min 30 min accéléré 10 min	95 min
SEMAINE 8	70 min 4x100m taux élevé	15 min 25 min accéléré 15 min	Taux élevé: 4x5 min Repos: 3 min jogging
SEMAINE 9	60 min	30 min 40 min accéléré 30 min	60 min
SEMAINE 10	45 min	20 min	Antwerp 10 Miles