

		14 kms
Mois/niveau	S	<i>débutant</i>
Janvier = reprise	Semaine 1	
	S2	
	S3	
	S4	
Février = Foncier	S5	
	S6	1 : footing allure « endurance fondamentale (70 à 75%) » pendant 40 mn / éducatifs : type montées genoux – talons-fesses + 10 flexions extensions de genoux / footing 10 mn / étirements 10mn Repos : 3 à 4 jours 2 : footing allure « endurance fondamentale (70 à 75 %) » pendant 60 mn / marche 5 mn / étirements 10 mn
	S7	1 : footing allure « endurance fondamentale » 50 mn / éducatifs (montées genoux – talons-fesses + 2x 6 flexions extensions de genoux) 10 mn / footing 10 mn / étirements 10mn Repos : 3 à 4 jours 2 : footing léger « ef » 60mn / marche 5 mn / 3 côtes courtes / footing 5 mn / étirements 10 mn
Mars = Endurance	S8	1 : footing « ef » 40 mn / éducatifs / 7 côtes longues dans les bois (récup 2' en marchant) / footing 15 mn / étirements 10mn Repos : 3 à 4 jours 2 : footing « endurance fondamentale » 60 mn / marche 5 mn / éducatifs + 2 x 10 flexions-extensions de genoux / marche 5 mn / étirements 10 mn
	S9	1 : footing « ef » 40 mn / marche 5 mn / 6 x 1'30 à 85% (récup 2' en marchant) / footing 10 mn / étirements 10mn Repos : 3 à 4 jours 2 : footing ef 1h10mn dans les bois avec variations de dénivelés/ marche 5 mn / étirements 10 mn
	S10	1 : footing « ef » 40 mn / marche 5 mn + éducatifs / 10 x 30'' - 30'' à 95% (30 sec course très rapide/ 30 sec récup en trottinant) / footing 10 mn / étirements 10mn Repos : 3 à 4 jours 2 : footing allure course 60 mn dans les bois avec variations de dénivelés/ 2 x 10 flexions extensions de genoux / marche 5 mn / étirements 10 mn
	S11	1 : footing léger 30 mn / marche 5 mn + éducatifs / 10 côtes courtes / 2 x 10 flexions extensions de genoux / footing 10 mn / étirements 10mn Repos : 3 à 4 jours 2 : samedi 21 mars : trail des 3 chapelles (bains sur oust) environ 13 kms
Avril = vitesse	S12	1 : footing léger 30 mn / marche 5 mn / éducatifs / étirements Repos : 3 à 4 jours 2 : footing léger 45 mn dans les bois avec variations de dénivelés/ 10 x 1'30 à 90% (récup 2 mn en trottinant) / footing 10 mn / étirements 10mn
	S13	1 : footing léger 30 mn / éducatifs / 10 x 30'' - 30'' à 95% (30 sec course très rapide/ 30 sec récup en trottinant) / 10 flexions extensions de genoux / footing 10 mn / étirements 10mn Repos : 3 à 4 jours 2 : 10 kms de Malestroit (très plat sur route)
	S14	1 : footing léger 30 mn / éducatifs / 10 côtes longues / 8 flexions extensions de genoux / footing 10 mn / étirements 10mn Repos : 3 à 4 jours 2 : Trail de Berric 11 avril (18kms)
	S15	1 : footing léger 30 mn / marche 5 mn / 6 x 30'' - 30'' à 90% / footing 10 mn / étirements 10mn Repos : 3 à 4 jours 2 : TIKEN TRAIL