

		7 kms – Spécial Tiken Trail
Mois/niveau	S	débutant
Janvier = reprise	Semaine 1	1 : footing léger 20 mn / marche 5 mn / footing 10 mn / marche 5 mn / étirements 10mn Repos : 3 à 4 jours 2 : footing léger 20 mn / marche 5 mn / footing 10 mn / marche 5 mn / étirements 10 mn
	S2	1 : footing léger 25 mn / marche 5 mn / footing 15 mn / marche 5 mn / étirements 10mn Repos : 3 à 4 jours 2 : footing léger 30 mn / marche 5 mn / footing 15 mn / marche 5 mn / étirements 10 mn
	S3	1 : footing léger 35 mn / marche 5 mn / footing 15 mn / marche 5 mn / étirements 10mn Repos : 3 à 4 jours 2 : footing léger 40 mn / marche 5 mn / footing 20 mn / marche 5 mn / étirements 10 mn
	S4	1 : footing léger 45 mn / marche 5 mn / footing 10 mn / marche 5 mn / étirements 10mn Repos : 3 à 4 jours 2 : footing léger 50 mn / marche 5 mn / footing 10 mn / marche 5 mn / étirements 10 mn
Février = Foncier	S5	1 : footing léger 30 mn / marche 5 mn / 3x1' à 75% (récup 1'30 en marchant) / footing 10 mn / étirements 10mn Repos : 3 à 4 jours 2 : footing léger 60 mn / marche 5 mn / étirements 10 mn
	S6	1 : footing léger 20 mn / marche 5 mn / 5 côtes longues dans les bois (récup 2' en marchant) / footing 15 mn / étirements 10mn Repos : 3 à 4 jours 2 : footing léger 60 mn / marche 5 mn / étirements 10 mn
	S7	1 : footing léger 30 mn / marche 5 mn / 2x {3x1'} à 75% (récup 1'30 en marchant) / footing 10 mn / étirements 10mn Repos : 3 à 4 jours 2 : footing léger 50 à 60mn / marche 5 mn / étirements 10 mn
	S8	1 : footing léger 30 mn / marche 5 mn / 7 côtes longues dans les bois (récup 2' en marchant) / footing 10 mn / étirements 10mn Repos : 3 à 4 jours 2 : footing léger 60 mn / marche 5 mn / étirements 10 mn
Mars = Endurance	S9	1 : footing léger 30 mn / marche 5 mn / 6 x 1'30 à 80% (récup 2' en marchant) / footing 10 mn / étirements 10mn Repos : 3 à 4 jours 2 : footing léger 50 à 60 mn dans les bois avec variations de dénivelés/ marche 5 mn / étirements 10 mn
	S10	1 : footing léger 30 mn / marche 5 mn / 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 léger 50 à 60 mn dans les bois avec variations de dénivelés/10 flexions extensions de genoux / marche 5 mn / étirements 10 mn
	S11	1 : footing léger 30 mn / marche 5 mn / 10 côtes courtes / 10 flexions extensions de genoux / footing 10 mn / étirements 10mn Repos : 3 à 4 jours 2 : footing léger 50 à 60 mn dans les bois avec variations de dénivelés/15 flexions extensions de genoux / marche 5 mn / étirements 10 mn
	S12	1 : footing léger 30 mn / marche 5 mn / 10 x 1'30 à 90% (récup 2 mn en trottinant) / footing 10 mn / étirements 10mn Repos : 3 à 4 jours 2 : footing léger 50 à 60 mn dans les bois avec variations de dénivelés/ 2x10 flexions extensions de genoux / marche 5 mn / étirements 10 mn
Avril = vitesse	S13	1 : footing léger 30 mn / marche 5 mn / 10 x 30 "/30" à 95% (30 sec course très rapide/ 30 sec récup en trottinant) / 2x10 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 / marche 5 mn / 10 x 30 "/30" à 95% / 8 flexions extensions de genoux / footing 10 mn / étirements 10mn Repos : 3 à 4 jours 2 : Trail de Berric (8 kms féminin ou autre)
	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