

Programme d'entraînement sur 9 semaines (du 4 mars au 4 mai 2025)

Semaine	Jour	Date	Programme	Lieu
10	Mardi	04/03/25	Endurance – Fartleck	
10	Jeudi	06/03/25	20mn de footing - Fractionné en côte, 2 x 4 montées récup en descente - Récup 2mn entre les séries - 10 mn lentes	
10	Week-end	08/03/25	Endurance 45mn à 1h (*)	
11	Mardi	11/03/25	20mn de footing – VMA courte 2 séries 6 x 30s/30s - Récup 1mn entre les séries – 10 mn lentes	
11	Jeudi	13/03/25	15mn de footing - 4 x 1000m - Récup 1mn30 - 10 mn lentes	
11	Week-end	15/03/25	Endurance 50mn à 1h05 (*)	
12	Mardi	18/03/25	15mn de footing – 6 x 800 m - Récup 1mn30 – 10mn lentes	
12	Jeudi	20/03/25	20mn de footing - Fractionné en côte, 2 x 4 montées - Récup descente +2mn entre les séries – 10mn lentes	
12	Week-end	22/03/25	Endurance 50mn à 1h05 (*)	
13	Mardi	25/03/25	20mn de footing – VMA courte 2 séries 6 x 45s /30s - Récup 1mn30 entre les séries- 10 mn lentes	
13	Jeudi	27/03/25	15mn de footing - 4 x1500 m - Récup 2mn – 10mn lentes	
13	Week-end	29/03/25	Endurance 45 à 1h (*)	
14	Mardi	01/04/25	15mn de footing - 3x 2000m - Récup 2mn – 10mn lentes	
14	Jeudi	03/04/25	20mn de footing – VMA courte 2 x 5 x 1mn/30s - Récup 2mn entre le séries – 10mn lentes	
14	Week-end	05/04/25	Marathon Relais du Val Lamartinien (3ème journée du Challenge Fidélité)	La Roche Vineuse
15	Mardi	08/04/25	Sortie nature à SAINT DENIS LES BOURG (chemins et routes)	RDV : parking du cimetière
15	Jeudi	10/04/25	20mn de footing - 8 x 30s en côte -Récup en descente – 10 mn lentes	
15	Week-end	12/04/25	Sortie trail (prépa Douvres)	
16	Mardi	15/04/25	20mn de footing – Fractionné : 8 descentes - Récup en montée – 10mn lentes	
16	Jeudi	17/04/25	15mn de footing – 2 x 3000 m - Récup 2mn – 10 mn lentes	
16	Week-end	19/04/25	Sortie trail (prépa Douvres)	
17	Mardi	22/04/25	20mn de footing - Pyramide 1'30 -2' -2'30 - -2'30 - 2' 1'30 - Récup 50 % - 10mn lentes	
17	Jeudi	24/04/25	Sortie nature à ATTIGNAT (routes et chemins)	RDV : parking du stade
17	Week-end	26/04/25	Sortie trail (prépa Douvres)	
18	Mardi	29/04/25	15mn de footing - 4 x 1000m - Récup 1mn30 - 10 mn lentes	
18	Jeudi	01/05/25	Férié pas d'entraînement	
18	Week-end	04/05/25	Trail de 13, 21 ou 30 km (4ème journée du Challenge Fidélité)	Douvres

(*) Pour les sorties longues du week-end, choisir la durée la plus courte pour la préparation du Marathon Relais de La Roche Vineuse.