

## Programme d'entraînement sur 8 semaines (du 7 janvier au 29 février 2024)



Semaine	Jour	Date	Programme
1	Week-end	07/01/24	50 mn ou 1h10 (*) de sortie longue sur route ou sortie Epiphanie des ND2BR
2	Mardi	09/01/24	20 mn de footing + VMA courte 2 séries de 6 x (30s – 30s) récup 2 mn entre les séries + 10 mn lentes
2	Jeudi	11/01/24	15 mn de footing + 4 x 1km allure spécifique (récup 2 mn) + 10 mn lentes
2	Week-end	14/01/24	1h ou 1h20 (*) de sortie longue sur route
3	Mardi	16/01/24	20 mn de footing + VMA courte 2 séries de 6 x (45s – 45s) récup 2 mn entre les séries + 10 mn lentes
3	Jeudi	18/01/24	15 mn de footing + 3 x 2kms allure spécifique (récup 2 mn) + 10 mn lentes
3	Week-end	21/01/24	1h10 ou 1h30 (*) de sortie longue sur route
4	Mardi	23/01/24	20 mn de footing + VMA courte 2 séries de 5 x (1mn – 1mn) récup 2 mn entre les séries + 10 mn lentes
4	Jeudi	25/01/24	15 mn de footing + 2 x 3kms allure spécifique (récup 2 mn) + 10 mn lentes
4	Week-end	28/01/24	1h15 ou 1h40 (*) de sortie longue sur route
5	Mardi	30/01/24	20 mn de footing + VMA courte 2 séries de 5 x (1mn30 – 1mn) récup 2 mn entre les séries + 10 mn lentes
5	Jeudi	01/02/24	15 mn de footing + 1 x 5kms allure spécifique (récup 2 mn) + 10 mn lentes
5	Week-end	04/02/24	1h15 ou 1h50 (*) de sortie longue sur route
6	Mardi	06/02/24	20 mn de footing + VMA courte 10 x (30s – 30s) récup 2 mn entre les séries + 10 mn lentes
6	Jeudi	08/02/24	15 mn de footing + 4 x 1km allure spécifique (récup 2 mn) + 10 mn lentes
6	Week-end	11/02/24	1h15 ou 2h (*) de sortie longue sur route
7	Mardi	13/02/24	1h de footing
7	Jeudi	15/02/24	15 mn de footing + 3 x 2kms allure spécifique (récup 2 mn) + 10 mn lentes
7	Week-end	18/02/24	1h10 ou 1h45 (*) de sortie longue sur route
8	Mardi	20/02/24	20 mn de footing + VMA courte 10 x (45s – 30s) récup 2 mn entre les séries + 10 mn lentes
8	Jeudi	22/02/24	15 mn de footing + 2 x 3kms allure spécifique (récup 2 mn) + 10 mn lentes
8	Week-end	25/02/24	55 mn ou 1h15 (*) de sortie longue sur route
9	Mardi	27/02/24	50 mn + 5 mn à allure spécifique + 10 mn lentes
9	Jeudi	29/02/24	Repos pour les semi-marathoniens et endurance pour les autres
9	Week-end	03/03/24	<b>Semi ou 10 kms de BOURG EN BRESSE</b>

(\*) Pour les sorties longues du week-end, choisir la durée la plus courte pour la préparation du 10 kms et la plus longue pour la préparation du semi.