

Programme d'entraînement sur 9 semaines (du 04 janvier au 1er mars 2026)				
Semaine	Jour	Date	Préparation 10 km et semi de Bourg	lieu
1	dimanche	04/01/26	Sortie Trail de l'Epiphanie par les ND2BR	Revonnas
2	mardi	06/01/26	2 séries de 6 x (30s – 30s) récup 2 mn entre les séries	
2	mercredi	07/01/26	Exercices de montée avec récup en descente	Collège de Ceyzériat
2	jeudi	08/01/26	Allure spécifique 4 x 1km (récup 2 mn)	
2	dimanche	11/01/26	Footing de 1h pour le 10 km ou 1h20 pour le semi	
3	mardi	13/01/26	Allure spécifique 1km + 2km + 3km (recup 1mn30)	
3	mercredi	14/01/26	1 x 30mn	Col de France
3	jeudi	15/01/26	2 séries de 6 x (45s – 45s) récup 2 mn entre les séries	
3	dimanche	18/01/26	Footing de 1h10 pour 10 km ou 1h30 pour semi	
4	mardi	20/01/26	2 séries de 5 x (1mn – 45') récup 2 mn entre les séries	
4	mercredi	21/01/26	Parcours VTT 2 x 15	Mairie de Jasseron
4	jeudi	22/01/26	Allure spécifique 3 x 2km (récup 2mn)	
4	dimanche	25/01/26	Footing de 1h15 pour 10 km ou 1h40 pour semi	
5	mardi	27/01/26	Allure spécifique 2 x 3km (recup 2mn)	
5	mercredi	28/01/26	2 x 15mn dans les vignes	Collège de Ceyzériat
5	jeudi	29/01/26	Allure spécifique pyramide 1mn-2mn-3mn -4mn-3mn-2mn-1mn (récup 1 mn)	
5	dimanche	01/02/26	1h15 pour 10 km ou 1h50 pour semi	
6	mardi	03/02/26	2 séries de 6 x (40 – 20) récup 1mn30 entre les séries	
6	mercredi	04/02/26	Footing + Renfo	Col de France
6	jeudi	05/02/26	4km + 2km (récup 2'30)	
6	dimanche	08/02/26	1h15 pour 10km ou 1h50 pour semi	
7	mardi	10/02/26	5x1km (récup 2mn)	
7	mercredi	11/02/26	2 x 15mn avec récup active	Stade de Jasseron(départ Jasseronnaise)
7	jeudi	12/02/26	2 séries de 7 diagonales (récup 2mn) ou fartleck à la libellule	
7	dimanche	15/02/26	1h10 pour 10km ou 1h40 pour semi	
8	mardi	17/02/26	Pyramide 1km-2km-3km-2km-1km (récup 2mn)	
8	mercredi	18/02/26	Séance surprise	Cascade de Ceyzériat (parking de l'école)
8	jeudi	19/02/26	Apero-Run running set	5 boulevard de Brou à Bourg
8	dimanche	22/02/26	(*)55 mn pour 10km 1h15 pour semi	
9	mardi	24/02/26	50 mn + 5 mn à allure spécifique + 10 mn lentes	
9	mercredi	25/02/26	Gamme + Proprioception + travail en montée 2 x15 avec récup active	Mairie de Jasseron
9	jeudi	26/02/26	Repos pour les semi-marathoniens et Endurance + Chenille pour les autres	
9	dimanche	01/03/26	10 km et semi de Bourg	Départ du Champ de foire

Toutes les séances de fractionné sont précédées de 20' d'échauffement et suivies de 10' de récupération à faible allure et l'allure spécifique correspond à la vitesse envisagée sur 10 km ou sur semi selon la distance préparée

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