

## Plan d'entrainement: objectif débutant

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Semaine du 21/02 au 27/02</b>		30' d'endurance + 10 x 100m vite rc: 100m marché		20' footing + 2 x 10' allure soutenue rc: 2'			1h00 d'endurance
<b>Semaine du 28/03 au 06/03</b>		40' d'endurance + 10 x 100m vite rc: 100m marché		20' footing + 2 x 15' allure soutenue rc: 2'			<b>Foulées du VAST</b>
<b>Semaine du 07/03 au 13/03</b>		50' d'endurance + 10 x 100m vite rc: 100m marché		20' footing + 1 x 20' allure soutenue rc: 2'			1h10 d'endurance
<b>Semaine du 14/03 au 20/03</b>		Footing 50'		footing 40'			1h20 d'endurance ou <b>foulées COUVILLAISES</b>
<b>Semaine du 21/03 au 27/03</b>		30' d'endurance + 10 x 100m vite rc: 100m marché		20' footing + 3 x 10' allure soutenue rc: 2'			1h20 d'endurance
<b>Semaine du 28/03 au 03/04</b>		50' d'endurance + 10 x 100m vite rc: 100m marché		20' footing + 3 x 15' allure soutenue rc: 2'			1h30 d'endurance ou 10km de la CUC
<b>Semaine du 04/04 au 10/04</b>		50' d'endurance + 10 x 100m vite rc: 100m marché		20' footing + 2 x 20' allure soutenue rc: 2'			1h30 d'endurance
<b>Semaine du 11/04 au 17/04</b>		45' d'endurance		45' d'endurance			<b>SEMI-MARATHON de VALOGNES (mon 1er semi)</b>

**Légende:** **Rc:** récup après chaque fractions    **rc:** récup à faire entre les séries  
**A chaque fin de séances terminer par 10' footing de relachement + étirements**