

SEMAINES	SORTIES	ÉCHAUFFEMENT	ÉTIREMENT	MARCHE	COURSE	RÉPÉTITION	RÉCUPÉRATION	ÉTIREMENT STATIQUE	NIVEAU
Semaine 1	2	5 m	4 m	30 s	30 s	10	5 m	3 m	Sous-entraîné
Semaine 2	2	5 m	4 m	1 m	2 m	6	5 m	3 m	Sous-entraîné
Semaine 3	2	5 m	4 m	1 m	3 m	5	5 m	3 m	Sous-entraîné
Semaine 4	3	5 m	4 m	1 m	4 m	4	5 m	3 m	Sous-entraîné
Semaine 5	3	5 m	4 m	3 m	5 m	4	5 m	3 m	Débutant
Semaine 6	3	5 m	4 m	2 m	7 m	3	5 m	3 m	Débutant
Semaine 7	3	5 m	4 m	1 m	9 m	3	5 m	3 m	Débutant
Semaine 8	3	5 m	4 m	1 m	13 m	2	5 m	3 m	Moyen
Semaine 9	3	5 m	4 m	1 m	15 m	2	5 m	3 m	Moyen
Semaine 10	3	5 m	4 m		20	1	5 m	3 m	Confirmé
Semaine 11	3	5 m	4 m		25	1	5 m	3 m	Confirmé
Semaine 12	2	5 m	4 m		30	1	5 m	3 m	Confirmé

TEST ENDURANCE	
Minutes	Niveau
0 à 3 min	Sous-Entraîné
3 à 12 min	Débutant
12 à 30 min	Moyen
30 à 45 min	Confirmé
45 min et plus	Avancé

Il est important de diminuer la charge d'entraînement de 40 à 60 % avant l'épreuve afin d'obtenir une forme optimale