

## PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT 21KM

| No | SEMAINE    | LUNDI | MARDI                              | MERCREDI   | JEUDI | VENDREDI                             | SAMEDI | DIMANCHE                         |
|----|------------|-------|------------------------------------|--|-------|--------------------------------------|--------|----------------------------------|
| 1  | 19-mars-12 |       | Intervalles 5 x 400 m, 200 m repos | Optionnel repos actif 20 min (jog léger ou marche) |       | Entraînement individuel (jog+muscu1) |        | Longue sortie (plus avancés)10km |
| 2  | 26-mars-12 |       | Intervalles 5 x 800 m, 400 m repos | Optionnel repos actif 30 min (jog léger ou marche) |       | Entraînement individuel (jog+muscu1) |        | Longue sortie 11km               |
| 3  | 02-avr-12  |       | Intervalles 6 x 800 m, 200 m repos | Optionnel repos actif 15 min (jog léger ou marche) |       | Entraînement individuel (jog+muscu1) |        | Longue sortie 12km               |
| 4  | 09-avr-12  |       | Intervalles 7 x 1,2K, 400m repos   | Optionnel repos actif 20 min (jog léger ou marche) |       | Entraînement individuel (jog+muscu1) |        | Longue sortie 13km               |
| 5  | 16-avr-12  |       | Intervalles 7 x 800 m, 200m repos  | Optionnel repos actif 15 min (jog léger ou marche) |       | Entraînement individuel (jog+muscu1) |        | Longue sortie 14km               |
| 6  | 23-avr-12  |       | Intervalles 5 x 2K, 600m repos     | Optionnel repos actif 20 min (jog léger ou marche) |       | Entraînement individuel (jog+muscu1) |        | Longue sortie 15km               |
| 7  | 30-avr-12  |       | Intervalles 6 x 1K, 200m repos     | Optionnel repos actif 30 min (jog léger ou marche) |       | Entraînement individuel (jog+muscu1) |        | Longue sortie 16km               |
| 8  | 07-mai-12  |       | Intervalles 6 x 1,6, 400m repos    | Optionnel repos actif 10 min (jog léger ou marche) |       | Entraînement individuel (jog+muscu2) |        | Longue sortie 10km               |
| 9  | 14-mai-12  |       | Intervalles 8 x 1,2K, 200m         | Optionnel repos actif 30 min (jog léger ou marche) |       | Entraînement individuel (jog+muscu2) |        | Longue sortie 17km               |
| 10 | 21-mai-12  |       | Intervalles 5 x 1,6, 400m repos    | Optionnel repos actif 20 min (jog léger ou marche) |       | Entraînement individuel (jog+muscu2) |        | Longue sortie 18km               |
| 11 | 28-mai-12  |       | Intervalles 4 x 2K, 400m repos     | Optionnel repos actif 15 min (jog léger ou marche) |       | Entraînement individuel (jog+muscu2) |        | Longue sortie 19km               |
| 12 | 04-juin-12 |       | Intervalles 8 x 1,2K, 400m repos   | Optionnel repos actif 20 min (jog léger ou marche) |       | Entraînement individuel (jog+muscu2) |        | Longue sortie 20km               |
| 13 | 11-juin-12 |       | Intervalles 8 x 1,6K, 400m repos   | Optionnel repos actif 10 min (jog léger ou marche) |       | Entraînement individuel (jog+muscu2) |        | Longue sortie 21km               |
| 14 | 18-juin-12 |       | Intervalles 3X2K, 400m repos       | Optionnel repos actif 15 min (jog léger ou marche) |       | Entraînement individuel (jog)        |        | Longue sortie 22K                |
| 15 | 25-juin-12 |       | maintien                           |  |       | maintien                             |        | MARATHON MAMU                    |