PREPARATION COURSE OBJECTIF 23KM COURSE NATURE DU 1ER MAI

	TRAINING 1	TRAINING 2
SEMAINE 1	Séance d'ENDURANCE Courir à allure libre avec une bonne aisance respiratoire 10km	SORTIE LIBRE EN ALTERNANT COURSE ET MARCHE (Ex de répartition, alternés tous les 3km) → 1H30
SEMAINE 2	15mn d'échauffement puis 2 X 10MIN à allure plus rapide – Récupération entre les répétitions : 2mn (récupération marche ou course) 15mn fin de séance à allure très douce	Séance d'ENDURANCE Courir à allure libre avec une bonne aisance respiratoire 12km
SEMAINE 3	Séance d'ENDURANCE Courir à allure libre avec une bonne aisance respiratoire 15km	Séance d'ENDURANCE 1H30
SEMAINE 4	10mn d'échauffement à allure très douce suivies de 6 X 1000M à allure plus rapide Récupération entre les répétitions : 2mn30 (récupération active en course) 10mn fin de séance à allure très douce	Séance d'ENDURANCE Courir à allure libre avec une bonne aisance respiratoire 14km
SEMAINE 5	Séance d'ENDURANCE Courir à allure libre avec une bonne aisance respiratoire 14km	Séance d'ENDURANCE 1H15
SEMAINE 6	10mn d'échauffement suivies de 6X6 MIN à allure plus rapide Récupération entre les répétitions : 2mn (récupération marche ou course) 10mn fin de séance à allure très douce	Séance d'ENDURANCE Courir à allure libre avec une bonne aisance respiratoire 17km
SEMAINE 7	Séance d'ENDURANCE Courir à allure libre avec une bonne aisance respiratoire 10km	Séance d'ENDURANCE 1H30
SEMAINE 8	15mn d'échauffement puis 2 X 15MIN à allure plus rapide – Récupération entre les répétitions : 2mn (récupération marche ou course) 15mn fin de séance à allure très douce	Séance d'ENDURANCE Courir à allure libre avec une bonne aisance respiratoire 14km
SEMAINE 9	10mn d'échauffement à allure très douce suivies de 3 X 1000M à allure plus rapide Récupération entre les répétitions :	Séance d'ENDURANCE 1H15

	2min (récupération active en course) 10mn fin de séance à allure très douce	
SEMAINE 10	Séance d'ENDURANCE 1H00 de course à allure libre course	Séance d'ENDURANCE 1H00 de course à allure libre course (En totale aisance respiratoire)