

PROGRAMME INDIVIDUEL - JUIN 2020

NIVEAU REMISE EN FORME		NIVEAU + CONFIRMÉ	
SEMAINE 1 : DU 01 JUIN AU 07 JUIN			
LUN 01 juin durée : 0h30	Sortie de 30 min en endurance – footing. Parcours plat.	LUN 01 juin durée : 0h35	Sortie de 35 min en endurance – footing. Parcours plat.
MER 03 juin durée : 0h30	Sortie de 30 min en endurance – footing. Introduire de temps à autres quelques changements d'allures.	MER 03 juin durée : 0h30	Sortie de 30 min en endurance – footing. Introduire de temps à autres quelques changements d'allures.
SAM 06 juin durée : variable	Course à distance : 6 km. Parcours : plat. OBJ chrono : 35 min max.	SAM 06 juin durée : variable	Course à distance : 6 km. Parcours : plat. OBJ chrono : 32 min max.
SEMAINE 2 : DU 08 JUIN AU 14 JUIN			
MAR 09 juin durée : 0h40	Sortie de 40 min en endurance – footing. Parcours libre.	MAR 09 juin durée : 0h45	Sortie de 45 min en endurance – footing. Parcours libre.
JEU 11 juin durée : 0h35	15 min en endurance – footing. 5 X 1 min soutenue / 1 min lente. 10 min en endurance – footing.	JEU 11 juin durée : 0h40	15 min en endurance – footing. 7 à 8 X 1 min soutenue / 1 min lente. 10 min en endurance – footing.
DIM 14 juin durée : 40 min	Course en forêt de 40 min minimum. Varier les allures.	DIM 14 juin durée : 45 min	Course en forêt de 45 min minimum. Varier les allures.
SEMAINE 3 : DU 15 JUIN AU 21 JUIN			
MAR 16 juin durée : + 1h00	Pratiquer un autre sport que la course : natation, VTT, renforcement, marche...	MAR 16 juin durée : + 1h00	Pratiquer un autre sport que la course : natation, VTT, renforcement, marche...
JEU 18 juin durée : 40 min	Sortie de 40 min en endurance. Parcours libre. Varier les allures.	JEU 18 juin durée : 0h45	Sortie de 45 min en endurance. Parcours libre. Varier les allures.
SAM 20 juin durée : 35 min	<u>Sortie de 35-40 min</u> : 15 min rythme footing. 4 min allure plus rapide - 2 min de marche - 4 min allure plus rapide. 10 à 15 min rythme footing.	SAM 20 juin durée : 45 min	<u>Sortie de 40-45 min</u> : 15 min rythme footing. 5 min allure plus rapide – 2 min allure footing - 5 min allure plus rapide. 15 min rythme footing.
DIM 21 juin durée : + 1h00	Pratiquer un autre sport que la course : natation, VTT, renforcement, marche...	DIM 21 juin durée : + 1h00	Pratiquer un autre sport que la course : natation, VTT, renforcement, marche...
SEMAINE 4 : DU 22 JUIN AU 28 JUIN			
MAR 23 juin durée : 40 min	40 min en endurance à allures variées. Finir par 6 à 8 X 100 m rapide (1 min de récupération entre chaque 100 mètres).	MAR 23 juin durée : 45 min	45 min en endurance à allures variées. Finir par 8 à 10 X 100 m rapide (1 min de récup' entre chaque 100 mètres).
JEU 25 juin durée : libre	Activité libre.	JEU 25 juin durée : libre	Activité libre.
SAM 27 juin durée : variable	10 km sur plat le plus rapide possible. Objectif : - de 55 min (5'30" au km).	SAM 27 juin durée : variable	10 km sur plat le plus rapide possible. Objectif : - de 50 min (5' au km).
DIM 28 juin durée : + 1h00	Pratiquer un autre sport que la course : natation, VTT, renforcement, marche...	DIM 28 juin durée : + 1h00	Pratiquer un autre sport que la course : natation, VTT, renforcement, marche...

Compléter chaque sortie par au moins 15 min de renforcement mixte haut/bas :

→ renforcement haut du corps : pompes / gainage / abdos ...

→ renforcement bas du corps : chaise / fentes / squats / burpees ...