



PASSION ÉQUIPEMENT CONSEILS
ASTUCES INSPIRATION PARTAGE
PLAISIR PERFORMANCETECHNIQUE
SPORT SOLIDARITÉ COLLECTIF
FITNESS DYNAMISME CONVIVIALITÉ
PASSION ÉQUIPEMENT CONSEILS
ASTUCES INSPIRATION PARTAGE
PLAISIR PERFORMANCETECHNIQUE

PROGRAMME DE PRÉPARATION

20 km de Paris

programme de 8 semaines

3 sorties par semaine



F Fractionné

Entraînement alternant phases intenses et phases de récup



E Endurance

Forme de course la plus simple = footing



C Course

Vitesse à laquelle tu souhaites courir le Jour J (course active)



R Récup

Footing lent afin de récupérer de l'effort intense d'avant

SEMAINE 1 - 18 août

Mardi 5 km + gainage 30 secondes

Jeudi 6 km + 1 km

Dimanche 8 km

SEMAINE 2 - 25 août

Mardi 7 km + gainage 30 secondes

Jeudi 1 km + 6 x 500 m (1 min récup) + 1 km

Dimanche 10 km

SEMAINE 3 - 1er septembre

Mardi 5 km + gainage 45 secondes

Jeudi 7 km + 1 km

Dimanche 12 km

SEMAINE 4 - 8 septembre

Mardi 7 km + gainage 45 secondes

Jeudi 6 km + 1 km

Dimanche 14 km

SEMAINE 5 - 15 septembre

Mardi 5 km + gainage 1 minute

Jeudi 1 km + 6 x 1 km (1 min récup) + 1 km

Dimanche 12 km

SEMAINE 6 - 22 septembre

Mardi 7 km + gainage 1 minute

Jeudi 5 km + 1 km

Dimanche 16 km

SEMAINE 7 - 29 septembre

Mardi 5 km + gainage 1 min 15

Jeudi 8 km + 1 km

Dimanche 12 km

SEMAINE 8 - 6 octobre

Mardi 7 km + gainage 1 min 15

Jeudi 5 km

Dimanche 20 KM de PARIS