

**PROGRAMME DES
 KILOMAITRES
 MARCHÉ**

EXEMPLE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Piste Fritz-Prévost 20 min échauffement 1400 (1200) / 700m (500m) / 400m (300m) chaque fois 2-3min repos		20 min échauffement 4 x (1:30 vite/3min repo, 1min vite/2min repo) 5min retour au calme (rac)			marche 45-90 min @ 65-75% 2 x 20min race pace /modérée avec 10min facile	
<i>INTENSITÉ</i>		<i>INTENSITÉ</i>			<i>ENDURANCE</i>	

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Piste Fritz-Prévost 20min échauffement éducatifs 3 x 800m egaux vite 0-4 x 100m sprint avec repo retour		20min échauffement 6 x (3min fac/2min mod/1min vite) 10 rac			marche 45-75 min @ 65-75% 2 x15min race pace/modérée avec 10min facile	
<i>INTENSITÉ</i>		<i>INTENSITÉ</i>			<i>ENDURANCE</i>	

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Parc Angrignon						
20min échauffement éducatifs 18 x (1min vite / 1min facile)		20min échauffement 4 x (1:30 vite/3min repo, 1min vite/2min repo)			marche 45- 90 min @ 65-75%	
10min rac		5min rac			avec 40min race pace/modérée	
<i>INTENSITÉ</i>		<i>INTENSITÉ</i>			<i>ENDURANCE</i>	
Piste Fritz-Prévost						
20min échauffement 1400 (1200) / 700m (500m) / 400m (300m) chaque fois 2-3min repo		20min échauffement 6 x (3min fac/2min mod/1min vite)			marche 45-75 min @ 65-75%	
		10 rac			avec 30min race pace/modérée	
<i>INTENSITÉ</i>		<i>INTENSITÉ</i>			<i>ENDURANCE</i>	