

SÉANCE 1

SÉANCE 2

SEMAINE 1

Footing

- 20 minutes

HIIT long

- **4x4'** avec 3 mins de récup entre les séries
- Allure soutenue
- 3' de marche pour finir

SEMAINE 2

Fartlek

- 25 mins
- **Variation des allures** (rapide [++], modérée [+++], lent [+])

SIT

- Intensité max
- **Enchaîner** : 100m, récup 2' ; 200m, récup 3' ; 300m, récup 7'
- 2 séries

SEMAINE 3

Footing

- 30 mins
- Objectif 3 km 5 / +

HIIT court

- **30/30** → 30" effort, 30" récup (active = marche)
- 3 séries de 6 minutes
- 3' marche pour finir

SEMAINE 4

Footing

- 40 mins
- Objectif 5 km

HIIT court

- **15/15** → 15" effort, 15" récup (active = marche)
- 2 séries de 6 minutes
- 5' marche pour finir

Plus qu'à courir 6km champion(ne) !)