

SÉANCE 1

SÉANCE 2

SÉANCE 3

SEMAINE 1

**Exercice intensité modérée
(footing)**

- 30 minutes
- Allure 5'45 /km

HIIT court (fractionné)

- échauffement 8 mins
- **15/15** : 15 secondes course rapide (120% VMA), 15 secondes récup active (marche)
- 2 x 7 minutes → 14 répétitions
- 2 minutes de récupération entre les deux séries
- 3 mins de marche à la fin

Fartlek

- Course 8' 60% VMA
- Course + 3' 75% VMA
- Course ++ 2' 90% VMA
- Course +++ 1' 110% VMA
- Récup active 3' 30% VMA
- Course + 2' 75% VMA
- Sprint 20s 150% VMA
- Course 2' 60% VMA
- Course ++ 1' 100% VMA
- Course 2' 50% VMA

SEMAINE 2

**SIT croissant
(Sprint interval training)**

- Intensité max
- **Enchaîner** : 100m, récup 2' ; 200m, récup 3' ; 300m, récup 4' ; 400m, récup 10'
- 2 séries

**UST
(Uphill Sprint training)**

- 10 Sprints de 10 secondes en montée
- 2 mins de récup entre les sprints
- 12 mins de course à pied pour finir (allure 6' /km)

Footing

- 40 minutes
- Allure 5'30 /km

SEMAINE 3

HIIT long

- 5x4mins à 100% VMA
- 3 minutes de récup active entre les séries
- 5 mins de marche pour finir

Footing

- 30 minutes
- Allure <5' /km

SIT décroissant

- Intensité max
- **Enchaîner** 500m, récup 5' ; 450m, récup 4'30 ; 400m, récup 4' ; 350m, récup 3'30 ; 300m, récup 3' ; 250m, récup 2'30 ; 200m, récup 2', 150m, récup 1'30, sprint max pour finir
- Marche rapide 5' pour finir

SEMAINE 4

Fartlek

- Course 8. 60% VMA
- Course ++ 2' 90% VMA
- Course + 3' 75% VMA
- Course +++ 1' 110% VMA
- Récup active 3' 30% VMA
- Course + 2' 75% VMA
- Sprint 20 s 150% VMA
- Course + 2' 70% VMA
- Course ++ 1' 100% VMA
- Course 5' 55% VMA

HIIT court

- **30/30**
- 16 minutes = 16 répétitions
- Intensité = 100-105% VMA

Footing prépa solidarun

- 30 minutes
- Allure 4'35 /km