

**1 er RENDEZ VOUS LE JEUDI 25 JUIN A 18H30 SUR LE CIRCUIT : SEANCE DE RESOLUTIONS.... ET DE REMISE DE PROGRAMME**

OBJECTIF PRINCIPAL	COURIR SUR 6 KM	ET FINIR CONTENTE	OBJECTIF SECONDAIRE	TEMPS	ALLURE COURSE
				FAIRE ENTRE 36' ET 43' SELON SON NIVEAU	Allure de 8,5 kmh (7' au km)  10 kmh (6' au km)
PLAN ENTRAINEMENT	SUR 15 SEMAINES	INDISPENSABLE SEANCE 1 à faire entre lundi et mardi	INDISPENSABLE SEANCE 2 à faire entre mercredi et jeudi	OPTION POSSIBLE pour SEANCE 3 pour le samedi ou le dimanche	BONUS VACANCES SEANCE LOISIR
Semaine 1	du 29 juin au 05 juillet	Course Allure douce à moyenne sur 40' à 45'	20' allure douce puis 7' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente. TOTAL 37'	En option Courir 30' à 40' en allure douce	
Semaine 2	du 06 juillet au 12 juillet	20' allure douce puis faire 4 accélérations sur 20" à 25" récupération 40" course lente et finir par 10' de footing lent	20' allure douce puis 7' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente. TOTAL 37'	en option Courir 30' à 40' en allure douce	1H00 DE VELO FACILE ou MARCHÉ 1H à 2H et BAINS DE MER OU EN PISCINE
Semaine 3	du 13 juillet au 19 juillet	Course Allure douce à moyenne sur 45' à 50'	20' allure douce puis 8' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente. TOTAL 38'	en option Courir 40' à 45' en allure douce	1H00 DE VELO FACILE ou MARCHÉ 1H à 2H et BAINS DE MER OU EN PISCINE
Semaine 4	du 20 juillet au 26 juillet	20' allure douce puis faire 5 accélérations sur 20" à 25" récupération 40" course lente et finir par 10' de footing lent	20' allure douce puis 8' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente. TOTAL 38'	en option Courir 40' à 45' en allure douce	1H00 DE VELO FACILE ou MARCHÉ 1H à 2H et BAINS DE MER OU EN PISCINE
Semaine 5	du 27 juillet au 02 Août Semaine plus souple	Course Allure douce à moyenne sur 40'	20' allure douce puis 6' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente.	en option Courir 30' à 35' en allure douce	1H00 DE VELO FACILE ou MARCHÉ 1H à 2H et BAINS DE MER OU EN PISCINE
Semaine 6	du 03 Août au 09 Août	20' allure douce puis faire 5 accélérations sur 20" à 25" récupération 40" course lente et finir par 10' de footing lent	20' allure douce puis 9' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente. TOTAL 39'	en option Courir 45' en allure douce	1H00 DE VELO FACILE ou MARCHÉ 1H à 2H et BAINS DE MER OU EN PISCINE
Semaine 7	du 10 Août au 16 Août	Course Allure douce à moyenne sur 45' à 50'	20' allure douce puis 10' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente. TOTAL 40'	en option Courir 50' en allure douce	1H00 DE VELO FACILE ou MARCHÉ 1H à 2H et BAINS DE MER OU EN PISCINE
Semaine 8	du 17 Août au 23 Août	20' allure douce puis faire 6 accélérations sur 20" à 25" récupération 40" course lente et finir par 10' de footing lent	20' allure douce puis 11' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente. TOTAL 41'	en option Courir 50' en allure douce	1H00 DE VELO FACILE ou MARCHÉ 1H à 2H et BAINS DE MER OU EN PISCINE
Semaine 9	du 24 Août au 30 Août semaine plus souple	Course Allure douce à moyenne sur 40'	20' allure douce puis 6' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente.	en option Courir 35' en allure douce	1H00 DE VELO FACILE ou MARCHÉ 1H à 2H et BAINS DE MER OU EN PISCINE

<b>Semaine 10</b>	du 31 Août au 06 Septembre	20' allure douce puis faire 6 accélérations sur 20" à 25" récupération 40" course lente et finir par 10' de footing lent	20' allure douce puis 12' allure envisagée pour la course la vannetaise. Finir par 10' course lente. TOTAL 42'	en option Courir 45' en allure douce	
-------------------	-------------------------------	---	--	--------------------------------------	--

