

## Semaine 01

Accumulation du mésocycle  
Microcycle 1 - Charge

**Lundi** Rodage en douceur 50'  
(6'00 min/km)

**Mardi** REPOS

**Mercredi** Rodage en douceur 60'  
(5'40 min/km)

**Jeudi** REPOS

**Vendredi** Rodage en douceur 70'  
(6'00 min/km)

**Samedi** REPOS

**Dimanche** Rodage en douceur 80'  
(50 min à 6'00 min/km  
+ 20 min à 5'45 min/km  
+ 10 min à 5'30 min/km)

## Semaine 02

Accumulation du mésocycle  
Microcycle 2 - Charge

**Lundi** REPOS

**Mardi** Rodage en douceur 65'  
(6'00 min/km)  
+ entraînement musculaire

**Mercredi** DESCANS

**Jeudi** Rodage en douceur 70'  
(5'40 min/km)

**Vendredi** REPOS

**Samedi** Rodage en douceur 40'  
(6'00 min/km)  
+ étirements

**Dimanche** Rodage en douceur 90'  
(60 min à 6'00 min/km  
+ 20 min à 5'45 min/km  
+ 10 min à 5'30 min/km)

## Semaine 03

Accumulation du mésocycle  
Microcycle 3 - Récupération

**Lundi** REPOS

**Mardi** Rodage en douceur 50'  
(6'00 min/km)  
+ entraînement musculaire

**Mercredi** REPOS

**Jeudi** Rodage en douceur 50'  
(5'45 min/km)

**Vendredi** REPOS

**Samedi** Rodage en douceur 90'  
(60 min à 6'00 min/km  
+ 20 min à 5'40 min/km  
+ 10 min à 5'30 min/km)

**Dimanche** REPOS

## Semaine 04

Accumulation du mésocycle  
Microcycle 4 - Charge

**Lundi** REPOS

**Mardi** 65' (5'50 min/km)  
+ renforcement

**Mercredi** REPOS

**Jeudi** 20' Echauffement  
+ 2 x 12' (5'25 min/km)  
Récupération : 10min  
(5'50 min/km)  
+ 10' Retour au calme

**Vendredi** REPOS + étirements

**Samedi** Courir 40'  
(5'40 min/km)

**Dimanche** 95' de course à pied  
(60 min à 6'00 min/km  
+ 25 min à 5'40 min/km  
+ 10 min à 5'15 min/km)

## Semaine 05

Accumulation du mésocycle  
Microcycle 5 - Charge

<b>Lundi</b>	REPOS
<b>Mardi</b>	Rodage en douceur 70' (6'00 min/km) + Renforcement musculaire
<b>Mercredi</b>	REPOS
<b>Jeudi</b>	20' Echauffement + 3 x 8' (5'15 min/km) Rec : 3min (6'00 min/km) + 10' Retour au calme
<b>Vendredi</b>	REPOS + étirements
<b>Samedi</b>	Rodage en douceur 45' (5'45 min/km)
<b>Dimanche</b>	Rodage en douceur 100' (60 min à 6'00 min/km + 25 min à 5'40 min/km + 15 min à 5'25 min/km)

## Semaine 06

Accumulation du mésocycle  
Microcycle 6 - Choc

<b>Lundi</b>	REPOS
<b>Mardi</b>	Rodage en douceur 70' (6'00 min/km) + Renforcement musculaire
<b>Mercredi</b>	REPOS
<b>Jeudi</b>	20' Escalfament + 5 x 5' (4'45 min/km) Rec: 3 min(5'40 min/km) + 10' Tornada a la calma
<b>Vendredi</b>	REPOS + étirements
<b>Samedi</b>	Rodage en douceur 45' (5'50 min/km)
<b>Dimanche</b>	Rodage en douceur 105' (60 min à 6'00 min/km + 30 min à 5'40 min/km + 15 min à 5'25 min/km)

## Semaine 07

Transformation du mésocycle  
Microcycle 7 - Récupération

<b>Lundi</b>	REPOS
<b>Mardi</b>	20' Echauffement + 4 x 3' (4'40 min/km) Rec : 2 min 5'40 min/km) + 10' Retour au calme
<b>Mercredi</b>	REPOS + étirements
<b>Jeudi</b>	REPOS + étirements
<b>Vendredi</b>	Rodage en douceur 45' (5'40 min/km)
<b>Samedi</b>	REPOS + étirements
<b>Dimanche</b>	Test 10km Objectif : moins de 52 min

## Semaine 08

Transformation du mésocycle  
Microcycle 8 - Charge

<b>Lundi</b>	REPOS
<b>Mardi</b>	Rodage en douceur 60' (5'50 min/km) + Renforcement musculaire
<b>Mercredi</b>	REPOS
<b>Jeudi</b>	20' échauffement + 8 x 1000m (4'40 min/km) rec : 2' debout + 10' retour au calme
<b>Vendredi</b>	REPOS + étirements
<b>Samedi</b>	Rodage en douceur 50' (6'00 min/km)
<b>Dimanche</b>	Rodage en douceur 90' (60 min à 5'50 min/km + 20 min à 5'30 min/km + 10 min à 5'10 min/km)

## Semaine 09

Transformation du mésocycle  
Microcycle 9 - Choc

<b>Lundi</b>	REPOS
<b>Mardi</b>	20' d'échauffement + 3 x 2000m (4'40/km) rec : 1'30" debout + 10' de retour au calme
<b>Mercredi</b>	REPOS
<b>Jeudi</b>	Rodage en douceur 20' + 2x (4x (1min de montée dure + la descente en jogging rec)) rec entre les blocs : 3min + 15' de course
<b>Vendredi</b>	REPOS + étirements
<b>Samedi</b>	Rodage en douceur 40' (6'10 min/km)
<b>Dimanche</b>	Rodage en douceur 95' (60 min à 5'50 min/km + 20 min à 5'30 min/km + 15 min à 5'10 min/km)

## Semaine 10

Transformation du mésocycle  
Microcycle 10 - Choc

<b>Lundi</b>	REPOS
<b>Mardi</b>	20' d'échauffement + 3 x 3000m en ligne droite : 1'30" (4'30/km) à l'arrêt + 10' de retour au calme
<b>Mercredi</b>	REPOS
<b>Jeudi</b>	Course de 70' (40 min à 5'40 min/km + 20 min à 5'20 min/km + 10 min à 5'40 min/km)
<b>Vendredi</b>	Course de 30' (6'00 min/km)
<b>Samedi</b>	REPOS
<b>Dimanche</b>	Course de 25km : 20' Cal + 3x5km @5'35-5'40 r/5' souple + 5-10' tour de récupération

## Semaine 11

Transformation du mésocycle  
Microcycle 11 - Charge

<b>Lundi</b>	REPOS + étirements
<b>Mardi</b>	Rodage en douceur 50' (6'00 min/km) + Renforcement musculaire
<b>Mercredi</b>	REPOS
<b>Jeudi</b>	Rodage en douceur 20' (5'40 min/km) + 8x1000m (4'40min/km) rec : 2' stationnaire + 10' retour au calme
<b>Vendredi</b>	Rodage en douceur 20' + 2x [4x (30" en montée dure : jogging en descente) rec entre les blocs : 3'] + 20' de course
<b>Samedi</b>	REPOS
<b>Dimanche</b>	Test du semi-marathon Objectif : Moins de 1h50'00

## Semaine 12

Transformation du mésocycle  
Microcycle 12 - Récupération

<b>Lundi</b>	REPOS
<b>Mardi</b>	Rodage en douceur 45' (6'00 min/km ou moins)
<b>Mercredi</b>	REPOS
<b>Jeudi</b>	Rodage en douceur 20' + 3x 2000 (4'30-4'35 min/km) rec : 1 min stationnaire + 10' tour de refroidissement
<b>Vendredi</b>	REPOS + étirements
<b>Samedi</b>	Rodage en douceur 90' (60 min à 5'40 min/km + 20 min à 5'30 min/km + 10 min à 5'40 min/km)
<b>Dimanche</b>	REPOS + étirements

## Semaine 13

Réalisation du mésocycle  
Microcycle 13 - Récupération

<b>Lundi</b>	REPOS
<b>Mardi</b>	Rodage en douceur 60' (6'00 min/km ou plus lent)
<b>Mercredi</b>	REPOS + étirements
<b>Judi</b>	20' d'échauffement. + 3x 1500 (4'40 min/km) rec : 2'30" stationnaire + 10' de récupération
<b>Vendredi</b>	REPOS + étirements
<b>Samedi</b>	REPOS
<b>Dimanche</b>	15' d'échauffement + 2x6000 : 1er 5'30/km + 2ème 5'43/km) + 5' de retour au calme

## Semaine 14

Performance du mésocycle  
Microcycle 14 - Compétition

<b>Lundi</b>	REPOS
<b>Mardi</b>	20' d'échauffement. + 5x 400 (5'15 min/km) rec : 1' + 10' tour de refroidissement
<b>Mercredi</b>	REPOS + étirements
<b>Judi</b>	Rodage en douceur 30' (6'00 min/km ou moins)
<b>Vendredi</b>	REPOS + étirements
<b>Samedi</b>	REPOS
<b>Dimanche</b>	

I y a plein de Marathons,  
San Sebastian il n'y  
en a qu'une!