

PLAN 21.1km - 7 semaines + race week

semaine	Lundi	MARDI	Mercredi	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	Temps total INTERVALLES LONG	REPOS	Votre journée d'entraînement en groupe	REPOS	SORTIE EZ	REPOS OU VENDREDI	Continu LENT / CROISÉ
12 mars	ez run- 60minutes, incluant : 15'' accélération + 1' @80% / 5' ez (5x)	R	Course 60' intervalles	R	30-35 min EZ	R	Test 15-16km (si pas fait les Pichous) OU 45' spécifique
19 mars	3 x 6' / 3'	R	Course 60' intervalles	R	45' EZ	R	70' EZ
26 mars	1 x ***15'	R	Course 60' intervalles	R	30' EZ	R	45' EZ+ 10' spécifique+ 20' ez
2 avril	1 x ***20'	R	Course 60' intervalles	R	35' EZ	R	100-110' EZ
9 avril	3x ***7' / 3'repos + 2' en continu ez	R	Course 60' intervalles	R	40' EZ	R	90' EZ



16 avril	3 x ***9' / 2' repos + 3' en continu ez	R	Course 60' intervalles	R	35' EZ	R	60' EZ + 10' spécifique
23 avril	15' EZ +15' spécifique + ***5' 80%	R	Course 60' intervalles	R	30' EZ	R	60' EZ
30 avril	1 x 30' spécifique	R	15-20' ez	R	20' EZ	R	OASIS LÉVIS
	***juste plus vite que votre spécifique mais pas en intervalles*						