

Durée : 6 semaines

3 séances par semaine : lundi, mercredi, vendredi

1ère semaine

Groupe 1 20 minutes de footing

Groupe 2 30 minutes de footing

Groupe 3 45 minutes de footing

2ème semaine

Groupe 1 2 fois 15 minutes de footing

Groupe 2 15 minutes footing lent - 15 minutes footing soutenu

Groupe 3 20 minutes footing lent - 20 minutes footing soutenu

3ème semaine

Groupe 1

- **Lundi/Vendredi**
15 minutes footing lent – 15 minutes footing soutenu
- **Mercredi**
10 minutes footing lent
Pendant 5 minutes 20 secondes course soutenue – 30 secondes récupération active. Faire 2 séries, 5 mn de récup entre les séries.

Groupe 2

- **Lundi/Mercredi**
10 minutes footing lent
Pendant 6 minutes : 20 secondes course soutenue 20 secondes récupération active. Faire 2 séries avec 5 minutes récupération entre chaque répétition.
- **Vendredi**
30 minutes de footing soutenu

Groupe 3

- **Lundi/mercredi**
10 minutes footing lent
Pendant 7 minutes : 20 secondes course soutenue 20 secondes récupération active – Faire 3 séries avec 5 minutes de récupération entre chaque série.
- **Vendredi**
40 minutes de footing soutenu

4ème semaine

Groupe 1

- **Lundi/Mercredi**
10 minutes footing lent
Pendant 6 minutes : 20 secondes course soutenue – 20 secondes récupération active.
Faire 2 séries avec 5 minutes de récupération entre chaque répétition
- **Vendredi**
10 mn footing lent + 25 minutes footing soutenu.

Groupe 2

- **Lundi/Mercredi**
10 minutes footing lent
Pendant 7 minutes : 20 secondes course soutenue 20 secondes récup.active.
Faire 3 séries avec 5 minutes récupération entre chaque répétition.
- **Vendredi**
10 mn footing lent + 30 minutes de footing soutenu

Groupe 3

- **Lundi/mercredi**
10 minutes footing lent
Pendant 8 minutes : 20 secondes course soutenue 20 secondes récup active.
Faire 3 séries avec 5 minutes récupération entre chaque répétition.
- **Vendredi**
5 mn footing lent + 40 minutes de footing soutenu

5ème semaine

Groupe 1

- **Lundi**
10 minutes footing lent
30 mètres course soutenue – retour arrière – 15 secondes de récupération 6 fois.
Faire 4 séries avec 5 minutes de récupération entre chaque série.
- **Mercredi**
15 minutes footing lent - 15 minutes footing soutenu.
- **Vendredi**
10 minutes footing lent
30 mètres course soutenue – retour pas chassés – 15 secondes de récupération 6 fois.
Faire 4 séries avec 5 minutes de récupération entre chaque série.

Groupe 2

- **Lundi/vendredi**
10 minutes footing lent
3 fois 120 mètres à 100 % - 30 secondes de récupération 3 mn récup
3 fois 70 mètres à 100 % - 20 secondes de récupération 3 mn récup

3 fois 70 mètres à 100 % - 20 secondes de récupération 3 mn récup
 3 fois 120 mètres à 100 % - 30 secondes de récupération 3 mn récup

- **Mercredi**
 30 minutes de footing soutenu.

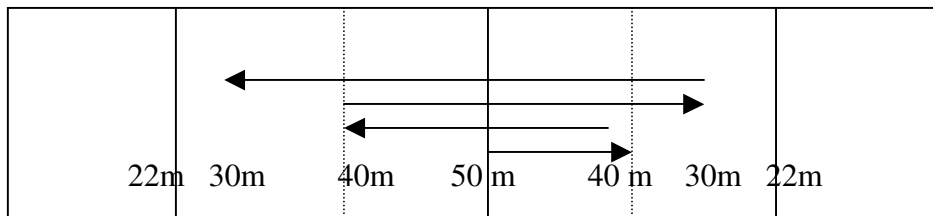
Groupe 3

- **Lundi/vendredi**
 10 minutes footing lent
 3 fois 150 mètres à 100 % - 30 secondes de récupération
 3 mn récup
 3 fois 80 mètres à 100 % - 15 secondes de récupération
 3 mn récup
 3 fois 80 mètres à 100 % - 15 secondes de récupération
 3 mn récup
 3 fois 120 mètres à 100 % - 30 secondes de récupération
- **Vendredi**
 20 minutes de footing soutenu + 5 minutes d'étirements+ 20 mn footing soutenu.

6ème semaine

Groupe 1

- **Lundi**
 10 minutes footing lent.
 Course soutenue en aller retour **30s + 30s récup pendant 5 mn.** Faire **2 séries.**

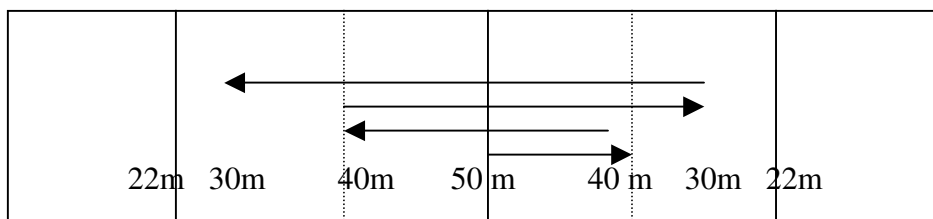


4 minutes de récup entre chaque série.

- **Mercredi**
 20 minutes footing.15 minutes d'étirements.
- **Vendredi**
 10 minutes footing lent
 Course soutenue en aller retour **30s + 30s récup pendant 6 minutes.** Faire **2**

séries

4 minutes de récupération entre chaque série.



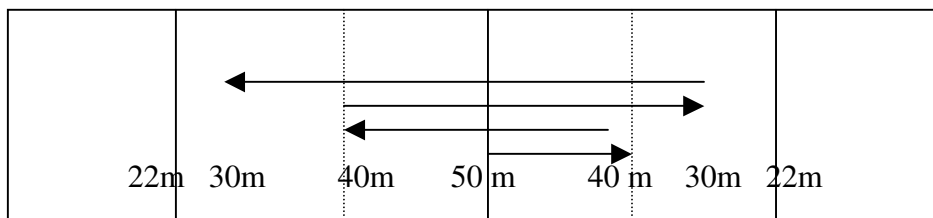
Groupe 2

- **Lundi**

10 minutes footing lent.

Course soutenue en aller retour, **30s + 30s récup pendant 6 minutes. Faire 2 séries.**

4 minutes de récup entre les séries.



- **Mercredi**

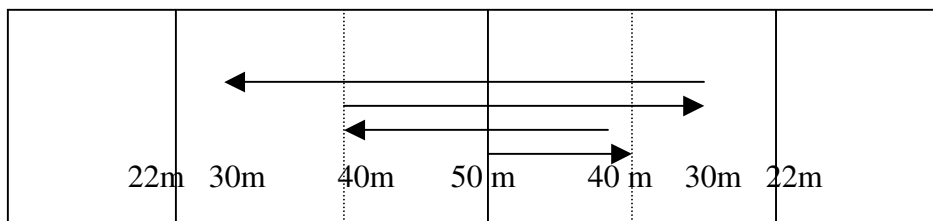
15 minutes footing lent. 15 minutes footing soutenu. 15 minutes d'étirements

- **Vendredi**

10 minutes footing lent

Course soutenue en aller retour 30s + 30s pendant **7 minutes. Faire 3 séries.**

4 minutes de récupération entre chaque série.



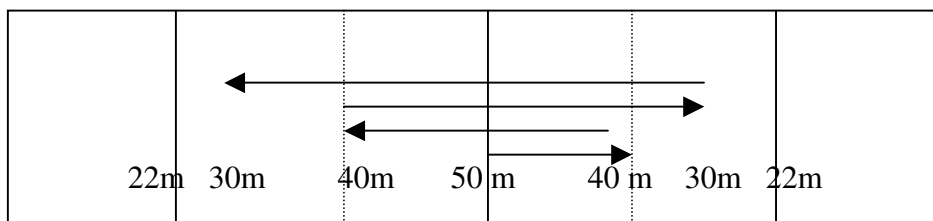
Groupe 3

- **Lundi**

10 minutes footing lent.

Course soutenue en aller retour 30s + 30s pendant **7 minutes. Faire 3 séries.**

4 minutes de récupération entre chaque série.



- **Mercredi**

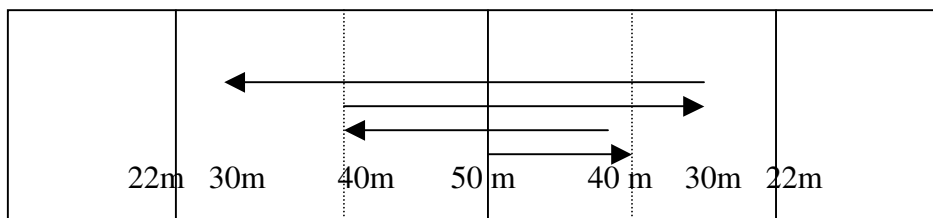
15 minutes footing lent. 15 minutes footing soutenu. 15 minutes d'étirements.

- **Vendredi**

10 minutes footing lent.

Course soutenue en aller retour 30s + 30s pendant **8 minutes**. faire **3 séries**.

4 minutes de récupération entre chaque série.



Bien s'échauffer avant chaque séance, étirements, gainages.

Fin de séance étirements et abdos. (fiches jointes)

+ travailler la gestuelle et le jeu au pied avec ballon.

Possibilité de remplacer le footing par de la natation, du VTT, du vélo de route.

Pour les footing soutenus : de préférence en pleine nature et favoriser les chemins accidentés.

A toi de choisir le groupe qui te paraît le mieux approprié à tes capacités physiques.

Facultatif :

Fiches de vitesse jointes, à faire lors des 3 dernières semaines et de préférence le mardi.