

Semaine 1

Séance 1

Footing : 40 min

Séance 2

Échauffement

25 min

Corps de séance

10 x 30 sec vite / 30 sec lent

Retour au calme

10 min

La clé du Coach Wellness

" Vous démarrez cette semaine votre préparation. Durant ces huit semaines, il sera important de bien veiller au respect du temps d'échauffement et au temps de récupération. "

Mes observations

.....
.....
.....
.....

Semaine 2

Séance 1

Footing : 40 min

Séance 2

Échauffement

25 min

Corps de séance

8 x 1 min vite / 1 min lent

Retour au calme

10 min

La clé du Coach Wellness

" Lors des séances, vous pouvez privilégier une récupération active en marchant sur les récupérations si cela vous permet de maintenir une bonne intensité sur chaque répétition de vitesse. "

Mes observations

.....
.....
.....
.....



Semaine 3

Séance 1

Footing : 45 min

Séance 2

Échauffement

20 min

Corps de séance

6 x 2 min soutenu / 1 min lent

Retour au calme

10 min

La clé du Coach Wellness

" Les séances deviennent plus intenses, soyez vigilant sur l'hydratation et les collations. Apportez à votre corps de l'énergie dans les 30 minutes qui suivent la séance. "

Mes observations

.....
.....
.....
.....

Semaine 4

Séance 1

Footing : 45 min

Séance 2

Échauffement

20 min

Corps de séance

4 x 5 min intensité moyenne / 2 min lent

Retour au calme

10 min

La clé du Coach Wellness

" Profitez de vos entrainements pour tester votre matériel ainsi que les ravitaillements que vous utiliserez. Testez votre routine pré-compétition. "

Mes observations

.....
.....
.....
.....



Semaine 5

Séance 1

Footing : 50 min

Séance 2

Échauffement

20 min

Corps de séance

2 x 10 min intensité moyenne / 5 min lent

Retour au calme

10 min

La clé du Coach Wellness

" Sur le fractionné, l'effort doit être régulier. Pour éviter l'essoufflement, fixez vous-même le rythme de la respiration en hyperventilant. "

Mes observations

.....
.....
.....
.....

Semaine 6

Séance 1

Footing : 50 min

Séance 2

Échauffement

20 min

Corps de séance

5 x 3 min soutenu / 1 min lent

Retour au calme

10 min

La clé du Coach Wellness

" Vous entrez dans les dernières semaines de préparation. Veillez à préserver votre bonne hygiène de vie et une qualité de sommeil optimale. "

Mes observations

.....
.....
.....
.....



Semaine 7

Séance 1

Footing : 45 min

Séance 2

Échauffement

25 min

Corps de séance

7 x 1 min vite / 1 min lent

Retour au calme

10 min

La clé du Coach Wellness

À partir de maintenant, si vous ratez une séance, ne faites pas tout pour la rattraper. Privilégiez le repos et la récupération.

”

Mes observations

.....
.....
.....
.....

Semaine 8

Séance 1

Footing : 25 min + 10 min allure course + 10 min retour au calme

Séance 2 (veille de course)

Échauffement

30 min

Corps de séance

8 x 20 sec accélération / 40 sec récup' en marchant

Retour au calme

10 min + étirements

La clé du Coach Wellness

Faites le plein d'énergie les trois jours précédant la course. Le jour J, partez à votre rythme pour éviter l'euphorie du départ.

”

Mes observations

.....
.....
.....
.....

