

Courses par semaine

2 3 **4**

Déplacer les jours de course



Enregistrer votre plan

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Préparation Générale						
24 Repos	25 Repos	26 5 km Footing 7:16 min/km	27 8 km Footing 7:16 min/km	28 Repos	29 5 km Footing 7:16 min/km	30 8 km Confortable 6:43-6:09
Accélérer						
31 décembre 2012 Repos	1 janvier 2013 5 km Footing 7:16 min/km	2 8 km Consolidation 6:09-5:43	3 Repos	4 8 km Consolidation 6:09-5:43	5 Repos	6 12 km Confortable 6:42-6:09
7 Repos	8 5 km Footing 7:16 min/km	9 8 km Consolidation 6:08-5:42	10 Repos	11 8 km Consolidation 6:08-5:42	12 Repos	13 12 km Confortable 6:42-6:08
14 Repos	15 5 km Footing 7:16 min/km	16 8 km Rapide 6:01-5:42	17 Repos	18 8 km Rapide 6:01-5:42	19 Repos	20 16 km Confortable 6:42-6:08

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
21 Repos	22 5 km Footing 7:15 min/km	23 8 km Rapide 6:00-5:41	24 Repos	25 Repos	26 5 km Footing 7:15 min/km	27 8 km Rapide 6:00-5:41
28 Repos	29 5 km Footing 7:15 min/km	30 8 km Rapide 6:00-5:41	31 janvier 2013 Repos	1 février 2013 8 km Rapide 6:00-5:41	2 Repos	3 16 km Confortable 6:40-6:07
4 Repos	5 5 km Footing 7:14 min/km	6 8 km Rapide 5:59-5:40	7 Repos	8 8 km Rapide 5:59-5:40	9 Repos	10 16 km Confortable 6:40-6:06
11 Repos	12 5 km Footing 7:13 min/km	13 8 km Confortable 6:39-6:05	14 Repos	15 Repos	16 5 km Footing 7:12 min/km	17 12 km Confortable 6:39-6:05

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Phase d'endurance						
18 Repos	19 Repos	20 5 km Footing 7:11 min/km	21 12 km Rapide 6:01–5:58	22 Repos	23 5 km Footing 7:11 min/km	24 20 km Rythme 6:04 min/km
25 Repos	26 Repos	27 5 km Footing 7:11 min/km	28 février 2013 12 km Rapide 6:00–5:57	1 mars 2013 Repos	2 5 km Footing 7:11 min/km	3 20 km Rythme 6:04 min/km
4 Repos	5 Repos	6 5 km Footing 7:10 min/km	7 12 km Rapide 5:59–5:56	8 Repos	9 5 km Footing 7:10 min/km	10 12 km Confortable 6:36–6:02
11 Repos	12 Repos	13 5 km Footing 7:09 min/km	14 12 km Rapide 5:58–5:55	15 Repos	16 5 km Footing 7:09 min/km	17 24 km Rythme 6:04 min/km

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
25 Repos	26 Repos	27 5 km Footing 7:07 min/km	28 8 km Confortable 6:34–6:00	29 Repos	30 5 km Footing 7:07 min/km	31 mars 2013 12 km Confortable 6:34–6:00
Simulation de course						
1 avril 2013 Repos	2 Repos	3 5 km Footing 7:07 min/km	4 12 km Rapide 5:56–5:53	5 Repos	6 5 km Footing 7:07 min/km	7 28 km Rythme 6:04 min/km
8 Repos	9 Repos	10 5 km Footing 7:06 min/km	11 12 km Rapide 5:56–5:53	12 Repos	13 5 km Footing 7:06 min/km	14 12 km Confortable 6:32–5:59
15 Repos	16 Repos	17 5 km Footing 7:06 min/km	18 8 km Rapide 5:55–5:52	19 Repos	20 5 km Footing 7:06 min/km	21 32 km Rythme 6:04 min/km

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
▶ Décélérer						
22 Repos	23 Repos	24 5 km Footing 7:05 min/km	25 8 km Rythme de course 5:58 min/km	26 Repos	27 5 km Footing 7:05 min/km	28 16 km Rythme de course 5:58 min/km
29 Repos	30 avril 2013 Repos	1 mai 2013 5 km Footing 7:05 min/km	2 8 km Rythme de course 5:58 min/km	3 Repos	4 5 km Footing 7:05 min/km	5 12 km Rythme de course 5:58 min/km
6 Repos	7 5 km Footing 7:05 min/km	8 8 km Rythme de course 5:58 min/km	9 Repos	10 5 km Footing 7:05 min/km	11 Repos	12 Marathon 5:56 min/km
▶ Récupération						
13 Repos	14 Repos	15 Repos	16 Repos	17 Repos	18 Repos	19 5 km Footing 7:03 min/km

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
20 Repos	21 5 km Footing 7:03 min/km	22 8 km Confortable 6:29–5:56	23 Repos	24 Repos	25 5 km Footing 7:03 min/km	26 8 km Confortable 6:29–5:56
27 Repos	28 5 km Footing 7:03 min/km	29 8 km Consolidation 5:56–5:32	30 Repos	31 mai 2013 Repos	1 juin 2013 5 km Footing 7:03 min/km	2 8 km Consolidation 5:56–5:32
3 Repos	4 Repos	5 Repos	6 Repos	7 Repos	8 Repos	9 Repos
10 Repos	11 Repos	12 Repos	13 Repos	14 Repos	15 Repos	16 Repos