

Entraînement 10 km 21 septembre 2014 Course de Fontainebleau

Semaine	Dimanche (longues sorties)	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi Intervalles	Samedi
1 20 juillet	7 km	Yoga Étirements	5 km en continu et Musculature	Yoga Étirements	5 km en continu et Entraînement musculaire	5-6 km 5 intervalles 1 min. 75% / 1 min. 50%	Vélo, roller ou Autre activité
2 27 juillet	7 km	Yoga Étirements	5 km en continu et Musculature	Yoga Étirements	5 km en continu et Entraînement musculaire	6 km + Côtes 3-4 fois	Vélo, roller ou Autre activité
3 3 août	9 km	Yoga Étirements	5 km en continu et Entraînement musculaire	Yoga Étirements	5 km en continu et Entraînement musculaire	7 km 7 Intervalles progressifs 20s à +10% 30s " 40s " 50s " 60s " 70s " 80s " Récupérer 30s au jogging entre chaque intervalle	Vélo, roller ou Autre activité

Semaine	Dimanche (longues sorties)	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi Intervalles	Samedi
4 10 août	9-10 km	Yoga Étirements	5 km en continu et Entraînement musculaire	Yoga Étirements	5 km en continu et Entraînement musculaire	6 km + Côtes 3-4 fois	Vélo, roller ou Autre activité
5 17 août	8 km	Yoga Étirements	5 km en continu et Musculature	Yoga Étirements	5 km en continu et Entraînement musculaire	7 km avec Intervalles progressifs Voir entraînement du 8 août	Vélo, roller ou Autre activité
6 24 août	6 km	Yoga Étirements	5 km en continu et Musculature	Yoga Étirements	5 km en continu et Entraînement musculaire	6 km + Côtes 3-4 fois	Vélo, roller ou Autre activité
7 31 août	8-9 km	Yoga Étirements	5 km en continu et Musculature	Yoga Étirements	5 km en continu et Entraînement musculaire	Intervalles progressifs Voir entraînement du 8 août	Vélo, roller ou Autre activité
8 7 sept	7 km	Yoga Étirements	5 km en continu et Musculature	Yoga Étirements	5 km en continu et Entraînement musculaire	Intervalles progressifs Voir entraînement du 8 août	Vélo, roller ou Autre activité
9 14 sept	5 km	Yoga Étirements	5 km en continu et Musculature	Yoga Étirements	5 km en continu et Entraînement musculaire	5 km en continu	3 km léger en continu Étirements légers
10 21 sept	10 km!!!! Course de Fontainebleau						

Isabelle Dansereau,
Entraîneur personnel
ID-FITNESS.COM
514-703-9225

Rappel : On s'hydrate même les jours sans course!
Bon entraînement!!!