

Prenez les séances par ordre de priorité :

- Si vous ne pouvez courir que 2 fois dans la semaine, privilégiez les Séances 1 et 2.

- Si vous ne pouvez courir qu'une fois dans la semaine, privilégiez la Séance 1.

Pour les coureurs habitués à courir, l'endurance de la séance 1 peut être augmentée de 10'.

N'hésitez pas à nous contacter sur la page Facebook @RunMotion pour toute question sur le programme :)

Bon entraînement pour la Course de l'Escalade !



	Semaine 1 Du 2 au 8/10	Semaine 2 Du 9 au 15/10	Semaine 3 Du 16 au 22/10	Semaine 4 Du 23 au 29/10
Séance 1	Endurance 20/25' 5' abdos/gainage	Endurance 25/30' 5' abdos/gainage	Endurance 30/35' 5' abdos/gainage	Endurance 35/40' 5' abdos/gainage
Séance 2	Endurance 15' + 10' en 15"/45" (15" rapide/45" lent) + 5' course lente	Endurance 15' + 10' en 20"/40" (20" rapide/40" lent) + 5' course lente	Endurance 15' + 12' en 25"/35" (25" rapide/35" lent) + 5' course lente	Endurance 15' + 12' en 30"/30" (30" rapide/30" lent) + 5' course lente
Séance 3	Endurance 30' + 2 accélérations de 15" 5' abdos/gainage	Endurance 35' + 2 accélérations de 15" 5' abdos/gainage	Endurance 40' + 3 accélérations de 15" 10' abdos/gainage	Endurance 45' + 3 accélérations de 15" 10' abdos/gainage

	Semaine 5 Du 30/10 au 5/11	Semaine 6 Du 6 au 12/11	Semaine 7 Du 7 au 19/11	Semaine 8 Du 20 au 26/11
Séance 1	Endurance 30/35' 5' abdos/gainage	Endurance 30/35' 5' abdos/gainage	Endurance 30/35' 5' abdos/gainage	Endurance 30/35' 5' abdos/gainage
Séance 2	Endurance 20' + 15' en 45"/45" (45" rapide/45" lent) + 5' course lente	Endurance 20' + 15' en 1'/1'30" (1' rapide/1'30" lent) + 5' course lente	Endurance 20' + 18' en 1'30"/1'30" (1'30" rapide/1'30" lent) + 5' course lente	Endurance 20' + 18' en 2'/1' (2' rapide/1' lent) + 5' course lente
Séance 3	Endurance 50' + 4 accélérations de 15" 5' abdos/gainage	Endurance 55' + 4 accélérations de 15" 5' abdos/gainage	Endurance 60' + 5 accélérations de 15" 5' abdos/gainage	Endurance 50' + 5 accélérations de 15" 5' abdos/gainage