

Plan d'entraînement 24 heures (3 – 4 - 5 séances) sur 10 semaines

... selon vos disponibilités et votre motivation

Avertissement : Comme tous les plans gratuits génériques, ils s'adressent à tous. Donc à personne en particulier avec toutes les limites des plans figés, collés sur le frigo durant toute la préparation ...

Comprenez les allures d'entraînement...

Allure 1 = footing lent en aisance respiratoire totale

Allure 2 = footing moyen : vous discutez encore facilement en courant

Allure 3 = footing rapide : l'essoufflement est sensible, il est difficile de soutenir longtemps une conversation

Allure 24h = voir article [ici](#)

Attention ! Le contenu des séances est livré hors échauffement et retour au calme.

Jour	4 séances	5 séances	6 séances
Semaine 1			
Lundi	repos	repos	1h allure 24h
Mardi	1h30 allure 1	20x30"/30"	20x30"/30"
Mercredi	repos	1h30 allure 24h	1h30 allure 24h
Jeudi	1h30 allure 24h	2x15' allure 2 rec : 1'30"	2x15' allure 2 rec : 1'30"
Vendredi	repos	repos	repos
Samedi	3x8' allure 3 rec : 1'30"	3x8' allure 3 rec : 1'30"	3x8' allure 3 rec : 1'30"
Dimanche	2h30 allure 24h	2h30 allure 24h	2h30 allure 24h
Semaine 2			
Lundi	repos	repos	1h allure 24h
Mardi	1h35 allure 1	18x40"/30"	18x40"/30"
Mercredi	repos	1h30 allure 24h	1h30 allure 24h
Jeudi	1h50 allure 24h	2x20' allure 2 rec : 1'30"	2x20' allure 2 rec : 1'30"
Vendredi	repos	repos	repos
Samedi	3x10' allure 3 rec : 1'30"	3x10' allure 3 rec : 1'30"	3x10' allure 3 rec : 1'30"
Dimanche	2h45 allure 24h	2h45 allure 24h	2h45 allure 24h
Semaine 3			
Lundi	repos	repos	1h allure 24h
Mardi	1h40 allure 1	15x50"/35"	15x50"/35"
Mercredi	repos	1h30 allure 24h	1h30 allure 24h
Jeudi	1h 55 allure 24h	2x25' allure 2 rec : 1'30"	2x25' allure 2 rec : 1'30"
Vendredi	repos	repos	repos
Samedi	3x12' allure 3 rec : 1'30"	3x12' allure 3 rec : 1'30"	3x12' allure 3 rec : 1'30"
Dimanche	3h allure 24h	3h allure 24h	3h allure 24h

Semaine 4			
Lundi	repos	repos	repos
Mardi	1h15 allure 1	1h allure 24h	1h allure 24h
Mercredi	repos	repos	repos
Jeudi	1h30 allure 24h	3x8' allure 3 rec : 1'30"	3x8' allure 3 rec : 1'30"
Vendredi	repos	repos	repos
Samedi	1h allure 1	1h allure 1	1h allure 1
Dimanche	3h15 allure 24h	3h15 allure 24h	3h15 allure 24h
Semaine 5			
Lundi	repos	repos	1h allure 24h
Mardi	1h35 allure 1	11x1'45"	11x1'45"
Mercredi	repos	1h30 allure 24h	1h30 allure 24h
Jeudi	1h50 allure 24h	4x15' allure 2 rec: 1'	4*x15' allure 2 rec: 1'
Vendredi	repos	repos	repos
Samedi	3x16' allure 3 rec : 1'30"	3x16' allure 3 rec : 1'30"	3x14' allure 3 rec : 1'30"
Dimanche	3h30 allure 24h	3h30 allure 24h	3h30 allure 24h
Semaine 6			
Lundi	repos	repos	1h allure 24h
Mardi	1h40 allure 1	10x1'10"/50"	11x1'10"/50"
Mercredi	repos	1h30 allure 24h	1h30 allure 24h
Jeudi	1h55 allure 24h	2x30' allure 2 rec: 1'	2x30' allure 2 rec: 1'
Vendredi	repos	repos	repos
Samedi	3x16' allure 3 rec : 1'30"	3x16' allure 3 rec : 1'30"	3x16' allure 3 rec : 1'30"
Dimanche	3h45 allure 24h	3h45 allure 24h	3h45 allure 24h
Semaine 7			
Lundi	repos	repos	1h allure 24h
Mardi	1h40 allure 1	10x1'20"/1'	10x1'20"/1'
Mercredi	repos	1h30 allure 24h	1h30 allure 24h
Jeudi	1h55 allure 24h	2x35' allure 2 rec: 1'	2x35' allure 2 rec: 1'
Vendredi	repos	repos	repos
Samedi	3x18' allure 3 rec : 1'30"	3x18' allure 3 rec : 1'30"	3x18' allure 3 rec : 1'30"
Dimanche	4h allure 24h	4h allure 24h	4h allure 24h
Semaine 8			
Lundi	repos	repos	1h allure 24h
Mardi	1h allure 1	10x1'30"/1'	10x1'30"/1'
Mercredi	repos	1h30 allure 24h	1h30 allure 24h
Jeudi	1h45 allure 24h	2x40' allure 2 rec: 1'	2x40' allure 2 rec: 1'
Vendredi	repos	repos	repos
Samedi	3x20' allure 3 rec : 1'30"	3x20' allure 3 rec : 1'30"	3x20' allure 3 rec : 1'30"
Dimanche	2h allure 24h	2h allure 24h	2h allure 24h

Semaine 9			
Lundi	repos	repos	repos
Mardi	1h allure 24h	1h allure 24h	1h allure 24h
Mercredi	repos	repos	repos
Jeudi	3x10' allure 2 rec : 1'	3x10' allure 2 rec : 1'	3x10' allure 2 rec : 1'
Vendredi	repos	repos	repos
Samedi	50' allure 24h	50' allure 24h	50' allure 24h
Dimanche	repos	repos	repos
Semaine 10			
Lundi	40' allure 24h	40' allure 24h	40' allure 24h
Mardi	repos	repos	repos
Mercredi	30' allure 24h	30' allure 24h	30' allure 24h
Jeudi	repos	repos	repos
Vendredi	repos	repos	repos
Samedi	24h	24h	24h