

Préparation pour coureur régulier désirent courir la Jacques Coeur (20km) au Bourges Urban Trail

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
du 27 mai au 2 juin	repos	30' footing 4 x 1' / 1' (1' vite/ 1' lent) 15' footing	repos	20' footing 10 côtes de 200m	repos	footing 1h30	footing 1h15 en terrain vallonné
du 3 au 9 juin (semaine allégée pour assimiler les séances précédentes)	repos	footing 45'	repos	footing 45'	repos	footing 1h30	footing 1h15 en incluant 2 x 15' à allure course
du 10 au 16 juin	repos	30' footing 4 x 1' / 30" (1' vite/ 30" lent) 15' footing 20' footing	repos	20' footing 4 x 2 000 à allure course (recup= 2' en footing)	repos	footing 1h30	footing 1h15 en terrain vallonné
du 17 au 23 juin	repos	5 x [côtes de 200m (recup 45") descente de 200m	repos	20' footing 3 x 3 000 à allure course (recup= 2'30 en footing)	repos	footing 1h15	footing 1h en terrain vallonné
du 24 au 30 juin	repos	footing 45' en inclinat quelques accélérations libres	repos	footing 45'	repos	Bourges Urban Trail Jacques Coeur (20km)	repos

Quelques conseils

l'appellation "footing" s'entend footing "tranquille"

Pensez à bien boire les jours d'entraînement

La dernière semaine, privilégiez le repos, l'hydratation et le sommeil