

Préparation d'un coureur occasionnel pour courir l'Avaricum (10km) au Bourges Urban Trail

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
du 6 au 12 mai	repos	footing 45' tranquille	repos	footing 30' 6 x 30" rapide / 30" footing lent footing 10'	repos	footing 45'	repos ou footing tranquille 45'
du 13 au 19 mai	repos	footing 30' 3 x 1' rapide / 30" footing lent footing 10'	repos + étirements (rappel : un étirement ne doit jamais être douloureux)	footing 45' tranquille	repos	30' footing 5' + vite 5' footing 5' + vite 10' footing	repos + étirements ou footing tranquille 45'
du 20 au 26 mai	repos	45' footing dans les rues de Bourges (donc avec côtes et descentes)	repos + étirements	footing 1h tranquille	repos	footing 30' 10' + vite 5' footing 10' + vite 5' footing	repos + étirements ou footing tranquille 45'
du 27 mai au 2 juin	repos	30' footing 8 côtes 100m 10' footing	repos + étirements	footing 1h tranquille	repos	footing 30' 15' + vite 10' footing	repos + étirements ou footing tranquille 45'
du 3 au 9 juin (semaine allégée pour assimiler les séances précédentes)	repos	repos	footing 30' 6 x 100m (rapide mais pas à fond) 10' footing	repos + étirements	footing 30' 8 x 100m (rapide mais pas à fond) 10' footing	repos	repos + étirements
du 10 au 16 juin	repos	1h footing dans les rues de Bourges (donc avec côtes et descentes)	repos + étirements	30' footing 5 descentes 150m 10' footing	repos	footing 1h tranquille	repos + étirements ou footing tranquille 45'
du 17 au 23 juin	repos	30' footing 5 côtes 200m 10' footing	repos	footing 1h tranquille	repos	footing 30' 10' un peu plu vite 5' footing	repos + étirements
du 24 au 30 juin	footing 45'	repos	footing 45'	repos	repos	Bourges Urban Trail Avaricum (10km)	repos

Quelques conseils

l'appellation s'entend footing "tranquille"

Pendant la course, n'hésitez pas à marcher dans les côtes les plus abruptes. Cela fait partie de la gestion votre course.

Pensez à bien boire les jours d'entraînement