

Exemple de planification pour débutant(e) afin de pouvoir faire
L'Avaricum 8 Km de l'URBAN TRAIL de BOURGES 2018

W= jogging R= marche soutenue

Exemple : semaine 2 = Jog (W) 5 min + marche active (R) 2 min + Jog 5 min + marche active 2 min + Jog 3 min + marche active 2 min + Jog 3 min + marche active 2 min

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine 1 du 23 au 29 avril 2018	Repos	W = 3 min R = 2 min 12 fois	Étirements et repos	Repos	W = 3 min R = 2 min 12 fois	Étirements et repos	Repos
Semaine 2 du 30 avril au 6 mai 2018	Repos	W = 5 min R = 2 min 2 fois + W = 3 min R = 2 min 6 fois + W = 2 min R = 1 min 4 fois	Étirements et repos	Repos	W = 5 min R = 2 min 2 fois + W = 3 min R = 2 min 6 fois + W = 2 min R = 1 min 4 fois	Étirements et repos	Repos
Semaine 3 du 7 au 13 mai 2018	Repos	W = 5 min R = 2 min 4 fois + W = 3 min R = 2 min 6 fois	Étirements et repos	Repos	W = 5 min R = 2 min 4 fois + W = 3 min R = 2 min 6 fois	Étirements et repos	Repos



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine 4 du 14 au 20 mai 2018		W = 7 min R = 2 min + W = 7 min R = 3 min + W = 5 min R = 2 min 4 fois + W = 3 min R = 2 min 2 fois	Étirements et repos	Repos	W = 7 min R = 2 min + W = 7 min R = 3 min + W = 5 min R = 2 min 4 fois + W = 3 min R = 2 min 2 fois	Étirements et repos	Repos
Semaine 5 du 21 au 27 mai 2018	Repos	Repos	W = 12 min R = 3 min + W = 7 min R = 3 min 3 fois + W = 3 min R = 2 min 3 fois	Étirements et repos	Repos	Étirements et repos	Repos

A PARTIR DE LA 5^{ème} SEMAINE IL EST POSSIBLE ET MÊME RECOMMANDÉ D'AJOUTER DES DIFFICULTÉS (marches ou cotes).



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine 6 du 28 mai au 3 juin 2018	W = 12 min R = 3 min 2 fois	Étirements et repos	W = 12 min R = 3 min 2 fois + W = 10 min R = 3 min	Étirements et repos	Repos	W = 10 min R = 2 min + W = 10 min R = 3 min + W = 8 min	Étirements et repos
Semaine 7 du 4 au 10 juin 2018	W = 13 min R = 2 min 2 fois	Étirements et repos	W = 15 min R = 2 min 2 fois + W = 15 min R = 3 min	Étirements et repos	Repos	W = 18 min R = 3 min 2 fois	Étirements et repos
Semaine 8 du 11 au 17 juin 2018	W = 20 min R = 3 min + W = 10 min R = 3 min	Étirements et repos	W = 20 min R = 2 min + W = 15 min R = 2 min + W = 15 min R = 3 min	Étirements et repos	Repos	W = 20 min R = 3 min + W = 10 min R = 3 min	Étirements et repos

A PARTIR DE LA 5^{ème} SEMAINE IL EST POSSIBLE ET MÊME RECOMMANDÉ D'AJOUTER DES DIFFICULTÉS (marches ou cotes).



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine 9 du 18 au 24 juin 2018	W = 20 min R = 3 min 2 fois	Étirements et repos	W = 30 min R = 2 min + W = 15 min R = 3 min + W = 10 min R = 3 min	Étirements et repos	Repos	W = 30 min R = 3 min + W = 20 min R = 3 min	Étirements et repos
Semaine 10 du 25 au 30 juin 2018	Repos	Repos	W = 45 min R = 2 min + W = 12 min R = 2 min	Étirements et repos	Repos	URBAN TRAIL	Étirements et repos

PETITS CONSEILS le jour J :

- Attention les 15 premières minutes sont souvent les plus difficiles donc ne pas paniquer.
- Ne partez pas plus vite que le jour des entraînements.
- Vous pourrez accélérer au dernier Km.
- Faites-vous plaisir et vous irez au bout des 8 Km.

