

## 20 KILOMETRES DE PARIS – PLAN D'ENTRAINEMENT – OBJECTIF 2H00

### Semaine 1

Séance 1 : 20' footing + 8 x 30"-30" + 10' récupération

Séance 2 : 20' footing + 3 x (5' 10 km/h - Repos 3') + 10' récupération

Séance 3 : 1h30 en endurance + 10' étirements

### Semaine 2

Séance 1 : 20' footing + 10 x 30"-30" + 10' récupération

Séance 2 : 20' footing + 3 x (6' à 10 km/h - Repos 3') + 10' récupération

Séance 3 : 1h30 en endurance + 10' étirements

### Semaine 3

Séance 1 : 20' footing + 8 x (300m à 12 km/h - Repos 1') + 10' récupération

Séance 2 : 20' footing + 3 x (7' à 10 km/h - Repos 3') + 10' récupération

Séance 3 : 1h30 en endurance + 10' étirements ou course de 10 km + 10' étirements

### Semaine 4

Séance 1 : 30' en endurance + 6 x 30"-30" + 10' étirements

Séance 2 : 30' en endurance + 30' d'abdominaux, assouplissements et étirements

Séance 3 : 1h en endurance + 10' étirements

### Semaine 5

Séance 1 : 20' footing + 10 x (300m à 12 km/h - Repos 1') + 10' récupération

Séance 2 : 20' footing + 3 x (8' à 10 km/h - Repos 3') + 10' récupération

Séance 3 : 1h30 en endurance + 10' étirements

### Semaine 6

Séance 1 : 20' footing + 8 x (400m à 12 km/h - Repos 1'15") + 10' récupération

Séance 2 : 20' footing + 3 x (9' à 10 km/h - Repos 3') + 10' récupération

Séance 3 : 1h30 en endurance + 10' étirements

### Semaine 7

Séance 1 : 20' footing + 10 x (400m à 12 km/h - Repos 1'15") + 10' récupération

Séance 2 : 20' footing + 3 x (10' à 10 km/h - Repos 3') + 10' récupération

Séance 3 : 1h30 en endurance + 10' étirements

### Semaine 8

Séance 1 : 30' endurance incluant 8 x 30"-30" + 10' étirements

Séance 2 : 30' endurance incluant 6 x 30"-30" + 10' étirements