

20 km Bruxelles - avancé

Sem 1	45 minutes	course de récupération 40'	54 minutes: 20 minutes vitesse normale - 8 x 2' accélérer avec 1' de repos - 10' normale	50 minutes
Sem 2	15 km rythme normal	course de récupération 35'	15 minutes normale - 8 x 30" montée sur une pente à vitesse haute (Repos: descente à vitesse normale) - 15 minutes normale	course de récupération 45'
Sem 3	40 minutes normale - 6 x 15" accélération (90% vitesse maximale)	62 minutes: 15' normale - vitesse moyenne 32' (1' - 2' - 5' - 8' - 5' - 2' - 1') - 15' normale	60 minutes	course de récupération 35'
Sem 4	40 minutes normale - 6 x 15" accélération (90% vitesse maximale)	20 minutes normale - 6 x 45" montée sur une pente à vitesse modérée (Repos: descente à vitesse normale) - 6 x 30" montée sur une pente à vitesse haute (Repos: descente à vitesse normale) - 20 minutes normale	course de récupération 45'	20 km - rythme normal
Sem 5	60 minutes normale - 6 x 15" accélération (90% vitesse maximale)	30 minutes	course de récupération 40'	10km courir - rythme de course

Sem 6	30 minutes normale - 6 x 15" accélération (90% vitesse maximale)	60 minutes	15 minutes normale - 4 km vitesse moyenne - 4 km vitesse haute - 4 km vitesse moyenne - 15' normal	course de récupération 75'
Sem 7	50 minutes	60 minutes: 30' normale - 10 x 2' accélération (vitesse haute) récup: 2 min vitesse basse - 10' normale	35 minutes normale - 6 x 15" accélération (90% vitesse maximale)	15 km courir - rythme de course
Sem 8	35 minutes normale - 6 x 15" accélération (90% vitesse maximale)	20 minutes normale - 10 x 30" montée sur une pente à vitesse modérée (Repos: descente à vitesse normale) - 20 minutes normale	25 minutes course de récupération	90 minutes: 25' normale - 4 x 8' accélérer avec 2' de repos après chaque 8' - 25' normale
Sem 9	60 minutes	30 minutes normale - 6 x 15" accélération (90% vitesse maximale)	20 minutes normale - 3 x 3 km - 10 minutes normal	30 minutes course de récupération
Sem 10	25 minutes course de récupération	30 minutes normale - 6 x 15" accélération (90% vitesse maximale)	15 minutes samedi 25/05	20KM DE BRUXELLES

Légende:

- Orange = course d'endurance
- Gris = entraînement par intervalles
- Blanche = course de récupération
- Bleu = Target