

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
# 01	Routine de gainage + Routine de force		Course 45 minutes à allure lente	Routine de gainage + Routine de force		Test AeT	Course 45 minutes Z1
# 02	Routine de gainage + Routine de force		Course 1h (30 min Z1 + 30 min Z2)	Routine de gainage + Routine de force		Course 1 heure Z1	Course 45 minutes Z1
# 03	Routine de gainage + Routine de force		Course 1h (30 min Z1 + 30 min Z2)	Routine de gainage + Routine de force		Course 1 heure Z1	Course 45 minutes Z1
# 04	Routine de gainage + Routine de force		Course 30 minutes (15 min Z1 + 15 min Z2)			Course 30 minutes Z1	Course 30 minutes Z1
# 05	Développement musculaire 1		Course 1h (30 min Z1 + 30 min Z2)	Développement musculaire 1		Course 1h (30 min Z1 + 30 min Z2)	Course 1h Z1
# 06	Développement musculaire 1		Course 1h (30 min Z1 + 30 min Z2)	Développement musculaire 1		Course 1h30 (1h Z1 + 30 min Z2)	Course 1h15 Z1
# 07	Développement musculaire 2		Course 1h (30 min Z1 + 30 min Z2)	Développement musculaire 2		Course 1h30 (1h Z1 + 30 min Z2)	Course 1h30 Z1
# 08	Développement musculaire 1		Course 45 minutes (15 min Z1 + 30 min Z2)	Développement musculaire 1		Course 45 minutes (15 min Z1 + 30 min Z2)	Course 1h Z1
# 09	Développement musculaire 2		Test AnT	Développement musculaire 2		Course 45 minutes Z1 + Fractionnés 2	Course 1h30 Z1
# 10	Développement musculaire 2		Course 30 minutes Z1 + Fractionnés 2	Développement musculaire 2		Course 45 minutes Z1 + Fractionnés 2	Course 1h30 Z1
# 11	Développement musculaire 2		Course 45 minutes Z1 + Fractionnés 1	Développement musculaire 2	Course 45 minutes Z1	Course 1h Z1 + Fractionnés 1	Course 2h Z1
# 12	Développement musculaire 1		Course 30 minutes (15 min Z1 + 15 min Z2)	Développement musculaire 1		Course 45 minutes Z1	Course 1h Z1
# 13	Développement musculaire 1		Course 1h Z1 + Fractionnés 1	Développement musculaire 1	Course 1h Z1	Course 1h Z1 + Fractionnés 1	Course 2h Z1
# 14	Développement musculaire 2		Course 45 minutes Z1 + Fractionnés 2	Développement musculaire 2	Course 45 minutes Z1	Course 1h Z1 + Fractionnés 2	Course 2h Z1
# 15	Développement musculaire 2		Course 1h Z1 + Fractionnés 2	Développement musculaire 2	Course 1h Z1	Course 1h Z1 + Fractionnés 2	Course 2h Z1
# 16			Course 45 minutes Z1 + Fractionnés 1	Développement musculaire 1		Course 45 minutes Z1 + Fractionnés 1	Course 1h15 Z1
# 17	Développement musculaire 2		Course 1h Z1 + Fractionnés 2	Développement musculaire 2	Course 45 minutes Z1	Course 1h Z1 + Fractionnés 1	Course 2h30 Z1
# 18	Développement musculaire 2		Course 1h Z1 + Fractionnés 2	Développement musculaire 2	Course 45 minutes Z1	Course 1h Z1 + Fractionnés 2	Course 2h30 Z1
# 19	Développement musculaire 2 + 30 min course Z1		Course 1h Z1 + Fractionnés 2	Développement musculaire 2 + 30 min course Z1	Course 1h Z1	Course 1h Z1 + Fractionnés 2	Course 2h30 Z1
# 20			Course 45 minutes Z1 + Fractionnés 1	Développement musculaire 1		Course 1h Z1	Course 1h Z1

Vous pouvez ensuite envisager une course après deux semaines de repos.