

Exemple de planification afin de pouvoir faire pour la 1^{ère} fois
La Jacques Coeur 20 Km de l'URBAN TRAIL de BOURGES 2017

W= jogging

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine 1 du 24 avril au 30 avril 2017	W = 1H	Étirements et repos	W = 25 min + W de cote = 20 sec R descente = 30 sec 8 fois + W = 20 min	Étirements et repos	Repos	W = 1H	Étirements et repos
Semaine 2 du 1 au 7 mai 2017	W = 1H	Étirements et repos	W = 30 min + W rapide = 30 sec R footing lent = 30 sec 8 fois + W = 20 min	Étirements et repos	Repos	W = 1H	Étirements et repos
Semaine 3 du 8 au 14 mai 2017	W = 30 min + W rapide = 30 sec R footing lent = 30 sec 8 fois + W = 15 min	Étirements et repos	W = 30 min + W de cote = 30 sec R descente = 30 sec 8 fois + W = 15 min	Étirements et repos	Repos	W = 1H avec changement de rythme et de difficultés (marches et ou cotes...)	Repos



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine 4 du 15 au 21 mai 2017		W = 1H	Étirements et repos	Repos	Repos	W = 1H	Étirements et repos
Semaine 5 du 22 au 28 mai 2017	W = 1H	Repos	W = 35 min + W de cote = 20 sec R descente = 30 sec 10 fois + W = 15 min	Étirements et repos	Repos	W = 1H15	Repos
Semaine 6 du 29 mai au 4 juin 2017	W = 1H15	Étirements et repos	W = 30 min + W rapide = 45 sec R footing lent = 30 sec 8 fois + W = 20 min	Étirements et repos	Repos	W = 1H15	Étirements et repos



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine 7 du 5 au 11 juin 2017	W = 1H15	Étirements et repos	W = 1H avec changement de rythme et de difficultés (marches et ou cotes...)	Étirements et repos	Repos	W = 1H30	Étirements et repos
Semaine 8 du 12 au 18 juin 2017	W = 30 min + W rapide = 1 min R footing lent = 30 sec 8 fois + W = 15 min	Étirements et repos	W = 45 min + W de cote = 30 sec R descente = 30 sec 10 fois + W = 10 min	Étirements et repos	Repos	W = 30 min + W de cote = 20 sec R descente = 30 sec 8 fois + W = 15 min	Étirements et repos
Semaine 9 du 19 au 25 juin 2017	W = 45 min + W de cote = 30 sec R descente = 30 sec 10 fois + W = 15 min	Étirements et repos	W = 1H avec changement de rythme et de difficultés (marches et ou cotes...)	Étirements et repos	Repos	W = 1H30 sur plat	Étirements et repos



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine 10 du 26 juin au 2 juillet 2017	Repos	W = 20 min + W de cote = 30 sec R descente = 30 sec 6 fois + W = 10 min	Repos	W = Entre 45 min et 1 H	Étirements et repos	URBAN TRAIL 20 Km	Étirements et repos

