

**Plan d'entrainement Conseil-courseapied.com**  
**PREPARATION AUTOMNE 2015 du 17/08/2015 au 18/10/2015**  
**5 séances sur 9 semaines**

**Semaine N°1**

17-08-2015 / 23-08-2015

EF Footing 45'

Lundi 17

7.67 km 00:42:25 - Allure : 5'31"

Sensations : Bonnes

FC Moy = 148 (74%K) - FC Max = 162 (85%K)

Météo : 23°C - Mitigé

Chaussures : Mizuno Wave Rider 18

Tour 1 - 1.00km : 05:11 (FC Moy 136, Max 154)

Tour 2 - 1.00 : 05:34 (FC Moy 149, Max 154)

Tour 3 - 1.00 : 05:47 (FC Moy 150, Max 155)

Tour 4 - 1.00 : 05:34 (FC Moy 149, Max 154)

Tour 5 - 1.00 : 05:25 (FC Moy 150, Max 156)

Tour 6 - 1.00 : 05:18 (FC Moy 151, Max 154)

Tour 7 - 1.00 : 05:44 (FC Moy 154, Max 162)

Tour 8 - 672m : 03:49 (5'41", FC Moy 153, Max 161)

EF Footing 45' - 1h

Jeudi 20

10.13 km 00:57:42 - Allure : 5'41"

Sensations : Moyennes

FC Moy = 151 (76%K) - FC Max = 165 (88%K)

Météo : 31°C - Beau

Chaussures : Mizuno Wave Rider 18

Tour 1 - 1.00km : 05:25 (FC Moy 140, Max 152)

Tour 2 - 1.00 : 05:42 (FC Moy 148, Max 151)

Tour 3 - 1.00 : 05:35 (FC Moy 149, Max 153)

Tour 4 - 1.00 : 05:44 (FC Moy 150, Max 152)

Tour 5 - 1.00 : 05:57 (FC Moy 149, Max 151)

Tour 6 - 1.00 : 05:27 (FC Moy 154, Max 165)

Tour 7 - 1.00 : 05:47 (FC Moy 156, Max 165)

Tour 8 - 1.00 : 05:45 (FC Moy 155, Max 157)

Tour 9 - 1.00 : 05:46 (FC Moy 155, Max 158)

Tour 10 - 1.00 : 05:46 (FC Moy 155, Max 160)

Tour 11 - 127m : 00:44 (5'49", FC Moy 156, Max 157)

EF Footing 15' - douleur adducteur

Vendredi 21

2.94 km 00:16:07 - Allure : 5'28"

Sensations : Mauvaises

FC Moy = 145 (72%K) - FC Max = 161 (84%K)

Météo : 27°C - Beau

Chaussures : Mizuno Wave Rider 18

Tour 1 - 1.00km : 05:27 (FC Moy 136, Max 147)

Tour 2 - 1.00 : 05:23 (FC Moy 150, Max 160)

Tour 3 - 938m : 05:16 (5'37", FC Moy 152, Max 161)

**Plan d'entrainement Conseil-courseapied.com**  
**PREPARATION AUTOMNE 2015 du 17/08/2015 au 18/10/2015**  
**5 séances sur 9 semaines**

EF Footing 45' - 1h

Samedi 22

9.21 km 00:48:39 - Allure : 5'16"

Sensations : Moyennes

FC Moy = 153 (78%K) - FC Max = 167 (89%K)

Météo : 26°C - Beau

Chaussures : Mizuno Wave Rider 18

Tour 1 - 1.00km : 04:52 (FC Moy 138, Max 149)
Tour 2 - 1.00 : 05:20 (FC Moy 148, Max 150)
Tour 3 - 1.00 : 05:30 (FC Moy 151, Max 154)
Tour 4 - 1.00 : 05:05 (FC Moy 154, Max 162)
Tour 5 - 1.00 : 04:48 (FC Moy 164, Max 167)
Tour 6 - 1.00 : 05:28 (FC Moy 157, Max 166)
Tour 7 - 1.00 : 05:26 (FC Moy 157, Max 159)
Tour 8 - 1.00 : 05:24 (FC Moy 158, Max 161)
Tour 9 - 1.00 : 05:33 (FC Moy 157, Max 161)
Tour 10 - 209m : 01:09 (5'33", FC Moy 159, Max 160)

**Semaine N°2**

24-08-2015 / 30-08-2015

EF Footing 45'

Lundi 24

9.12 km 00:49:03 - Allure : 5'22"

Sensations : Moyennes

FC Moy = 149 (75%K) - FC Max = 156 (80%K)

Météo : 26°C - Beau

Chaussures : Mizuno Wave Rider 18

Tour 1 - 1.00km : 05:10 (FC Moy 141, Max 150)
Tour 2 - 1.00 : 05:39 (FC Moy 147, Max 149)
Tour 3 - 1.00 : 05:26 (FC Moy 148, Max 151)
Tour 4 - 1.00 : 05:32 (FC Moy 151, Max 156)
Tour 5 - 1.00 : 05:25 (FC Moy 149, Max 154)
Tour 6 - 1.00 : 05:25 (FC Moy 151, Max 156)
Tour 7 - 1.00 : 05:19 (FC Moy 151, Max 154)
Tour 8 - 1.00 : 05:14 (FC Moy 153, Max 155)
Tour 9 - 1.00 : 05:13 (FC Moy 153, Max 156)
Tour 10 - 115m : 00:36 (5'13", FC Moy 150, Max 151)

VMA-105 2 \* 6 \* 30-30" avec R=3'

Mardi 25

7.77 km 00:41:56

Sensations : Moyennes

FC Moy = 147 (73%K) - FC Max = 172 (93%K)

Météo : 24°C - Beau

Chaussures : Mizuno Wave Rider 18

Tour 1 - 3.54km : 19:57 (5'37", FC Moy 139, Max 151)
Tour 2 - 146m : 00:30 (3'25", FC Moy 158, Max 166)
Tour 3 - 89m : 00:30 (5'37", FC Moy 164, Max 167)

**Plan d'entrainement Conseil-courseapied.com**  
**PREPARATION AUTOMNE 2015 du 17/08/2015 au 18/10/2015**  
**5 séances sur 9 semaines**

Tour 4 - 141m : 00:30 (3'32", FC Moy 164, Max 169)  
Tour 5 - 85m : 00:30 (5'52", FC Moy 166, Max 169)  
Tour 6 - 146m : 00:30 (3'25", FC Moy 165, Max 169)  
Tour 7 - 80m : 00:30 (6'15", FC Moy 166, Max 169)  
Tour 8 - 132m : 00:30 (3'47", FC Moy 166, Max 169)  
Tour 9 - 79m : 00:30 (6'19", FC Moy 166, Max 168)  
Tour 10 - 139m : 00:30 (3'35", FC Moy 164, Max 169)  
Tour 11 - 80m : 00:30 (6'15", FC Moy 166, Max 170)  
Tour 12 - 144m : 00:30 (3'28", FC Moy 163, Max 168)  
Tour 13 - 78m : 00:30 (6'24", FC Moy 167, Max 172)  
Tour 14 - 70m : 00:30 (7'08", FC Moy 157, Max 161)  
Tour 15 - 75m : 00:30 (6'40", FC Moy 150, Max 153)  
Tour 16 - 75m : 00:30 (6'40", FC Moy 145, Max 147)  
Tour 17 - 77m : 00:30 (6'29", FC Moy 143, Max 144)  
Tour 18 - 80m : 00:30 (6'15", FC Moy 142, Max 142)  
Tour 19 - 143m : 00:30 (3'29", FC Moy 152, Max 161)  
Tour 20 - 83m : 00:30 (6'01", FC Moy 161, Max 163)  
Tour 21 - 138m : 00:30 (3'37", FC Moy 161, Max 164)  
Tour 22 - 80m : 00:30 (6'15", FC Moy 163, Max 165)  
Tour 23 - 142m : 00:30 (3'31", FC Moy 165, Max 169)  
Tour 24 - 78m : 00:30 (6'24", FC Moy 166, Max 169)  
Tour 25 - 142m : 00:30 (3'31", FC Moy 164, Max 169)  
Tour 26 - 71m : 00:30 (7'02", FC Moy 166, Max 170)  
Tour 27 - 141m : 00:30 (3'32", FC Moy 164, Max 168)  
Tour 28 - 76m : 00:30 (6'34", FC Moy 166, Max 169)  
Tour 29 - 137m : 00:30 (3'38", FC Moy 165, Max 167)  
Tour 30 - 76m : 00:30 (6'34", FC Moy 167, Max 170)  
Tour 31 - 69m : 00:30 (7'14", FC Moy 159, Max 162)  
Tour 32 - 1.11km : 06:59 (6'15", FC Moy 145, Max 154)

EF Footing 45'

Mercredi 26

8.18 km 00:44:04 - Allure : 5'23"

Sensations : Moyennes

FC Moy = 150 (76%K) - FC Max = 165 (88%K)

Météo : 26°C - Beau

Chaussures : Mizuno Wave Rider 18

Tour 1 - 1.00km : 05:44 (FC Moy 133, Max 154)  
Tour 2 - 1.00 : 05:52 (FC Moy 154, Max 159)  
Tour 3 - 1.00 : 05:08 (FC Moy 151, Max 157)  
Tour 4 - 1.00 : 05:04 (FC Moy 148, Max 155)  
Tour 5 - 1.00 : 05:03 (FC Moy 149, Max 153)  
Tour 6 - 1.00 : 05:17 (FC Moy 154, Max 164)

**Plan d'entrainement Conseil-courseapied.com**  
**PREPARATION AUTOMNE 2015 du 17/08/2015 au 18/10/2015**  
**5 séances sur 9 semaines**

Tour 7 - 1.00 : 05:50 (FC Moy 161, Max 165)  
Tour 8 - 1.00 : 05:09 (FC Moy 154, Max 163)  
Tour 9 - 178m : 00:53 (4'59", FC Moy 155, Max 160)

**Semaine N°3**

31-08-2015 / 06-09-2015

**EF Footing 45'**

**Lundi 31**

8.18 km 00:42:53 - Allure : 5'14"  
FC Moy = 154 (79%K) - FC Max = 167 (89%K)  
Chaussures : Mizuno Wave Rider 18

Sensations : Bonnes

Météo : 32°C - Beau

Tour 1 - 1.00km : 05:28 (FC Moy 144, Max 156)  
Tour 2 - 1.00 : 05:42 (FC Moy 157, Max 161)  
Tour 3 - 1.00 : 05:05 (FC Moy 152, Max 158)  
Tour 4 - 1.00 : 04:59 (FC Moy 150, Max 157)  
Tour 5 - 1.00 : 04:48 (FC Moy 153, Max 157)  
Tour 6 - 1.00 : 05:10 (FC Moy 157, Max 160)  
Tour 7 - 1.00 : 05:37 (FC Moy 164, Max 167)  
Tour 8 - 1.00 : 05:03 (FC Moy 158, Max 165)  
Tour 9 - 184m : 00:58 (5'17", FC Moy 157, Max 160)

**EF Footing 45'**

**Mercredi 02**

8.25 km 00:43:53 - Allure : 5'19"  
FC Moy = 152 (77%K) - FC Max = 187 (105%K)  
Chaussures : Mizuno Wave Rider 18

Sensations : Très bonnes

Météo : 23°C - Beau

Tour 1 - 1.00km : 05:34 (FC Moy 175, Max 187)  
Tour 2 - 1.00 : 05:50 (FC Moy 152, Max 166)  
Tour 3 - 1.00 : 04:57 (FC Moy 148, Max 156)  
Tour 4 - 1.00 : 05:01 (FC Moy 145, Max 153)  
Tour 5 - 1.00 : 04:50 (FC Moy 147, Max 154)  
Tour 6 - 1.00 : 05:23 (FC Moy 148, Max 152)  
Tour 7 - 1.00 : 05:43 (FC Moy 158, Max 162)  
Tour 8 - 1.00 : 05:14 (FC Moy 150, Max 159)  
Tour 9 - 247m : 01:17 (5'14", FC Moy 146, Max 148)

**VMA-100 2\* 8 \* 30-30" R=3'**

**Jeudi 03**

9.14 km 00:48:46  
FC Moy = 153 (78%K) - FC Max = 175 (96%K)  
Chaussures : Mizuno Wave Rider 18

Sensations : Bonnes

Météo : 25°C - Beau

Tour 1 - 3.62km : 20:16 (5'36", FC Moy 144, Max 154)

**Plan d'entrainement Conseil-courseapied.com**  
**PREPARATION AUTOMNE 2015 du 17/08/2015 au 18/10/2015**  
**5 séances sur 9 semaines**

Tour 2 - 147m : 00:30 (3'24", FC Moy 160, Max 168)  
Tour 3 - 86m : 00:30 (5'48", FC Moy 166, Max 169)  
Tour 4 - 142m : 00:30 (3'31", FC Moy 166, Max 174)  
Tour 5 - 81m : 00:30 (6'10", FC Moy 168, Max 174)  
Tour 6 - 140m : 00:30 (3'34", FC Moy 170, Max 173)  
Tour 7 - 80m : 00:30 (6'15", FC Moy 169, Max 173)  
Tour 8 - 144m : 00:30 (3'28", FC Moy 169, Max 173)  
Tour 9 - 75m : 00:30 (6'40", FC Moy 170, Max 173)  
Tour 10 - 143m : 00:30 (3'29", FC Moy 169, Max 174)  
Tour 11 - 84m : 00:30 (5'57", FC Moy 170, Max 175)  
Tour 12 - 138m : 00:30 (3'37", FC Moy 169, Max 174)  
Tour 13 - 75m : 00:30 (6'40", FC Moy 170, Max 175)  
Tour 14 - 147m : 00:30 (3'24", FC Moy 170, Max 174)  
Tour 15 - 79m : 00:30 (6'19", FC Moy 171, Max 175)  
Tour 16 - 144m : 00:30 (3'28", FC Moy 171, Max 175)  
Tour 17 - 65m : 00:30 (7'41", FC Moy 171, Max 175)  
Tour 18 - 87m : 00:30 (5'44", FC Moy 162, Max 166)  
Tour 19 - 72m : 00:30 (6'56", FC Moy 156, Max 159)  
Tour 20 - 74m : 00:30 (6'45", FC Moy 151, Max 154)  
Tour 21 - 66m : 00:30 (7'34", FC Moy 147, Max 149)  
Tour 22 - 79m : 00:30 (6'19", FC Moy 146, Max 151)  
Tour 23 - 146m : 00:30 (3'25", FC Moy 158, Max 165)  
Tour 24 - 86m : 00:30 (5'48", FC Moy 165, Max 166)  
Tour 25 - 137m : 00:30 (3'38", FC Moy 168, Max 172)  
Tour 26 - 84m : 00:30 (5'57", FC Moy 170, Max 173)  
Tour 27 - 138m : 00:30 (3'37", FC Moy 170, Max 173)  
Tour 28 - 90m : 00:30 (5'33", FC Moy 171, Max 174)  
Tour 29 - 131m : 00:30 (3'49", FC Moy 171, Max 174)  
Tour 30 - 81m : 00:30 (6'10", FC Moy 171, Max 174)  
Tour 31 - 137m : 00:30 (3'38", FC Moy 170, Max 172)  
Tour 32 - 78m : 00:30 (6'24", FC Moy 170, Max 173)  
Tour 33 - 130m : 00:30 (3'50", FC Moy 170, Max 174)  
Tour 34 - 77m : 00:30 (6'29", FC Moy 170, Max 174)  
Tour 35 - 134m : 00:30 (3'43", FC Moy 169, Max 172)  
Tour 36 - 75m : 00:30 (6'40", FC Moy 168, Max 173)  
Tour 37 - 131m : 00:30 (3'49", FC Moy 168, Max 173)  
Tour 38 - 79m : 00:30 (6'19", FC Moy 171, Max 174)  
Tour 39 - 69m : 00:30 (7'14", FC Moy 163, Max 166)  
Tour 40 - 1.55km : 09:30 (6'08", FC Moy 150, Max 161)

**Plan d'entrainement Conseil-courseapied.com**  
**PREPARATION AUTOMNE 2015 du 17/08/2015 au 18/10/2015**  
**5 séances sur 9 semaines**

EF Footing 45'

Vendredi 04

8.26 km 00:44:22 - Allure : 5'22"

Sensations : Bonnes

FC Moy = 146 (72%K) - FC Max = 159 (83%K)

Météo : 22°C - Mitigé

Chaussures : Mizuno MIZUNO WAVE RIDER 18 - ROUGE

Tour 1 - 1.00km : 05:45 (FC Moy 135, Max 150)

Tour 2 - 1.00 : 05:56 (FC Moy 152, Max 157)

Tour 3 - 1.00 : 05:05 (FC Moy 147, Max 154)

Tour 4 - 1.00 : 05:00 (FC Moy 143, Max 153)

Tour 5 - 1.00 : 05:01 (FC Moy 143, Max 148)

Tour 6 - 1.00 : 05:17 (FC Moy 147, Max 149)

Tour 7 - 1.00 : 05:51 (FC Moy 155, Max 159)

Tour 8 - 1.00 : 05:06 (FC Moy 148, Max 157)

Tour 9 - 255m : 01:18 (5'06", FC Moy 144, Max 147)

SL 1h15 dont 5000m progressif

Dimanche 06

15.47 km 01:18:35 - Allure : 5'04"

Sensations : Bonnes

FC Moy = 150 (76%K) - FC Max = 182 (101%K)

Météo : 17°C - Beau

Chaussures : Mizuno MIZUNO WAVE RIDER 18 - ROUGE

Tour 1 - 1.00km : 05:29 (FC Moy 167, Max 182)

Tour 2 - 1.00 : 05:13 (FC Moy 148, Max 177)

Tour 3 - 1.00 : 05:23 (FC Moy 141, Max 144)

Tour 4 - 1.00 : 05:26 (FC Moy 142, Max 150)

Tour 5 - 1.00 : 05:21 (FC Moy 143, Max 146)

Tour 6 - 1.00 : 05:19 (FC Moy 141, Max 144)

Tour 7 - 1.00 : 05:08 (FC Moy 142, Max 148)

Tour 8 - 158m : 00:45 (4'47", FC Moy 144, Max 146)

Tour 9 - 1.00km : 04:31 (FC Moy 156, Max 159)

Tour 10 - 1.00 : 04:24 (FC Moy 161, Max 164)

Tour 11 - 1.00 : 04:17 (FC Moy 164, Max 167)

Tour 12 - 1.00 : 04:22 (FC Moy 164, Max 166)

Tour 13 - 1.00 : 04:25 (FC Moy 163, Max 165)

Tour 14 - 1.00 : 05:53 (FC Moy 147, Max 164)

Tour 15 - 1.00 : 05:26 (FC Moy 144, Max 147)

Tour 16 - 1.00 : 05:24 (FC Moy 144, Max 148)

Tour 17 - 311m : 01:40 (5'23", FC Moy 145, Max 147)

**Plan d'entrainement Conseil-courseapied.com**  
**PREPARATION AUTOMNE 2015 du 17/08/2015 au 18/10/2015**  
**5 séances sur 9 semaines**

**Semaine N°4**

07-09-2015 / 13-09-2015

EF Footing 45'

Lundi 07

8.21 km 00:45:39 - Allure : 5'33"

Sensations : Bonnes

FC Moy = 149 (75%K) - FC Max = 176 (96%K)

Météo : 21°C - Beau

Chaussures : Mizuno MIZUNO WAVE RIDER 18 - ROUGE

Tour 1 - 1.00km : 06:12 (FC Moy 162, Max 176)

Tour 2 - 1.00 : 06:10 (FC Moy 150, Max 157)

Tour 3 - 1.00 : 05:12 (FC Moy 146, Max 156)

Tour 4 - 1.00 : 05:19 (FC Moy 139, Max 152)

Tour 5 - 1.00 : 05:13 (FC Moy 143, Max 148)

Tour 6 - 1.00 : 05:26 (FC Moy 148, Max 152)

Tour 7 - 1.00 : 05:42 (FC Moy 159, Max 165)

Tour 8 - 1.00 : 05:18 (FC Moy 148, Max 167)

Tour 9 - 208m : 01:03 (5'06", FC Moy 146, Max 151)

VMA-100 14 \* 30-30"

Mardi 08

8.19 km 00:43:16

Sensations : Bonnes

FC Moy = 150 (76%K) - FC Max = 175 (96%K)

Météo : 23°C - Beau

Chaussures : Mizuno MIZUNO WAVE RIDER 18 - ROUGE

Tour 1 - 3.51km : 19:35 (5'34", FC Moy 139, Max 146)

Tour 2 - 152m : 00:30 (3'17", FC Moy 156, Max 163)

Tour 3 - 85m : 00:30 (5'52", FC Moy 161, Max 164)

Tour 4 - 151m : 00:30 (3'18", FC Moy 163, Max 169)

Tour 5 - 80m : 00:30 (6'15", FC Moy 164, Max 170)

Tour 6 - 146m : 00:30 (3'25", FC Moy 164, Max 168)

Tour 7 - 79m : 00:30 (6'19", FC Moy 167, Max 170)

Tour 8 - 150m : 00:30 (3'20", FC Moy 168, Max 172)

Tour 9 - 79m : 00:30 (6'19", FC Moy 167, Max 172)

Tour 10 - 148m : 00:30 (3'22", FC Moy 169, Max 172)

Tour 11 - 78m : 00:30 (6'24", FC Moy 169, Max 173)

Tour 12 - 150m : 00:30 (3'20", FC Moy 169, Max 173)

Tour 13 - 79m : 00:30 (6'19", FC Moy 170, Max 174)

Tour 14 - 148m : 00:30 (3'22", FC Moy 169, Max 174)

Tour 15 - 79m : 00:30 (6'19", FC Moy 171, Max 175)

Tour 16 - 147m : 00:30 (3'24", FC Moy 170, Max 172)

Tour 17 - 76m : 00:30 (6'34", FC Moy 170, Max 173)

Tour 18 - 136m : 00:30 (3'40", FC Moy 168, Max 172)

Tour 19 - 73m : 00:30 (6'50", FC Moy 169, Max 173)

**Plan d'entrainement Conseil-courseapied.com**  
**PREPARATION AUTOMNE 2015 du 17/08/2015 au 18/10/2015**  
**5 séances sur 9 semaines**

Tour 20 - 147m : 00:30 (3'24", FC Moy 169, Max 172)  
Tour 21 - 72m : 00:30 (6'56", FC Moy 169, Max 172)  
Tour 22 - 141m : 00:30 (3'32", FC Moy 169, Max 172)  
Tour 23 - 74m : 00:30 (6'45", FC Moy 169, Max 172)  
Tour 24 - 141m : 00:30 (3'32", FC Moy 168, Max 171)  
Tour 25 - 74m : 00:30 (6'45", FC Moy 169, Max 172)  
Tour 26 - 143m : 00:30 (3'29", FC Moy 168, Max 171)  
Tour 27 - 77m : 00:30 (6'29", FC Moy 169, Max 172)  
Tour 28 - 144m : 00:30 (3'28", FC Moy 169, Max 173)  
Tour 29 - 68m : 00:30 (7'21", FC Moy 170, Max 174)  
Tour 30 - 1.55km : 09:41 (6'16", FC Moy 148, Max 165)

**EF Footing 45'**

**Mercredi 09**

8.24 km 00:45:40 - Allure : 5'32"

Sensations : Bonnes

FC Moy = 143 (70%K) - FC Max = 176 (96%K)

Météo : 23°C - Beau

Chaussures : Mizuno MIZUNO WAVE RIDER 18 - ROUGE

Tour 1 - 1.00km : 05:47 (FC Moy 158, Max 176)  
Tour 2 - 1.00 : 06:00 (FC Moy 143, Max 149)  
Tour 3 - 1.00 : 05:19 (FC Moy 138, Max 147)  
Tour 4 - 1.00 : 05:13 (FC Moy 136, Max 146)  
Tour 5 - 1.00 : 05:17 (FC Moy 138, Max 144)  
Tour 6 - 1.00 : 05:29 (FC Moy 141, Max 145)  
Tour 7 - 1.00 : 05:39 (FC Moy 153, Max 159)  
Tour 8 - 1.00 : 05:39 (FC Moy 139, Max 161)  
Tour 9 - 240m : 01:15 (5'12", FC Moy 140, Max 142)

**VMA-100 12 \* 300m avec R=1'**

**Jeudi 10**

9.18 km 00:47:31

Sensations : Bonnes

FC Moy = 149 (75%K) - FC Max = 176 (96%K)

Météo : 24°C - Beau

Chaussures : Mizuno MIZUNO WAVE RIDER 18 - ROUGE

Tour 1 - 3.52km : 19:44 (5'36", FC Moy 139, Max 176)  
Tour 2 - 300m : 01:03 (3'31", FC Moy 157, Max 163)  
Tour 3 - 173m : 01:00 (5'46", FC Moy 158, Max 173)  
Tour 4 - 300m : 01:02 (3'29", FC Moy 161, Max 168)  
Tour 5 - 155m : 01:00 (6'27", FC Moy 158, Max 168)  
Tour 6 - 300m : 01:04 (3'33", FC Moy 164, Max 170)  
Tour 7 - 156m : 01:00 (6'24", FC Moy 161, Max 170)  
Tour 8 - 300m : 01:02 (3'28", FC Moy 166, Max 172)  
Tour 9 - 162m : 01:00 (6'10", FC Moy 164, Max 172)  
Tour 10 - 300m : 01:02 (3'26", FC Moy 167, Max 172)

**Plan d'entrainement Conseil-courseapied.com**  
**PREPARATION AUTOMNE 2015 du 17/08/2015 au 18/10/2015**  
**5 séances sur 9 semaines**

Tour 11 - 160m : 01:00 (6'15", FC Moy 164, Max 172)  
Tour 12 - 300m : 01:04 (3'35", FC Moy 166, Max 170)  
Tour 13 - 168m : 01:00 (5'57", FC Moy 162, Max 171)  
Tour 14 - 300m : 01:05 (3'38", FC Moy 165, Max 170)  
Tour 15 - 168m : 01:00 (5'57", FC Moy 164, Max 171)  
Tour 16 - 300m : 01:06 (3'40", FC Moy 166, Max 170)  
Tour 17 - 159m : 01:00 (6'17", FC Moy 163, Max 170)  
Tour 18 - 300m : 01:05 (3'37", FC Moy 166, Max 171)  
Tour 19 - 164m : 01:00 (6'05", FC Moy 164, Max 171)  
Tour 20 - 300m : 01:06 (3'40", FC Moy 166, Max 171)  
Tour 21 - 147m : 01:00 (6'48", FC Moy 163, Max 172)  
Tour 22 - 1.04km : 07:04 (6'46", FC Moy 138, Max 154)

SL-AS21 1h30 dont progressif sur 7 km AS21

Samedi 12

18.02 km 01:31:54

Sensations : Moyennes

FC Moy = 150 (76%K) - FC Max = 177 (97%K)

Météo : 20°C - Nuageux

Chaussures : Mizuno MIZUNO WAVE RIDER 18 - ROUGE

Tour 1 - 1.00km : 05:21 (FC Moy 153, Max 177)  
Tour 2 - 1.00 : 05:29 (FC Moy 140, Max 154)  
Tour 3 - 1.00 : 05:27 (FC Moy 139, Max 142)  
Tour 4 - 1.00 : 05:28 (FC Moy 139, Max 142)  
Tour 5 - 1.00 : 05:11 (FC Moy 142, Max 144)  
Tour 6 - 966m : 04:57 (5'07", FC Moy 144, Max 150)  
Tour 7 - 1.00km : 04:48 (FC Moy 152, Max 157)  
Tour 8 - 1.00 : 04:41 (FC Moy 157, Max 160)  
Tour 9 - 1.00 : 04:27 (FC Moy 160, Max 162)  
Tour 10 - 1.00 : 04:29 (FC Moy 163, Max 173)  
Tour 11 - 1.00 : 04:20 (FC Moy 165, Max 172)  
Tour 12 - 1.00 : 04:21 (FC Moy 166, Max 168)  
Tour 13 - 1.00 : 04:20 (FC Moy 166, Max 174)  
Tour 14 - 1.00 : 06:02 (FC Moy 147, Max 164)  
Tour 15 - 1.00 : 05:39 (FC Moy 148, Max 164)  
Tour 16 - 1.00 : 05:30 (FC Moy 146, Max 163)  
Tour 17 - 1.00 : 05:24 (FC Moy 146, Max 157)  
Tour 18 - 1.00 : 05:35 (FC Moy 143, Max 152)  
Tour 19 - 51m : 00:17 (5'37", FC Moy 139, Max 141)

**Plan d'entrainement Conseil-courseapied.com**  
**PREPARATION AUTOMNE 2015 du 17/08/2015 au 18/10/2015**  
**5 séances sur 9 semaines**

**Semaine N°5**

14-09-2015 / 20-09-2015

EF Footing 45'

Lundi 14

8.47 km 00:46:56 - Allure : 5'32"

Sensations : Bonnes

FC Moy = 142 (69%K) - FC Max = 166 (88%K)

Météo : 24°C - Beau

Chaussures : Mizuno MIZUNO WAVE RIDER 18 - ROUGE

Tour 1 - 1.00km : 05:58 (FC Moy 138, Max 166)

Tour 2 - 1.00 : 05:32 (FC Moy 135, Max 148)

Tour 3 - 1.00 : 05:34 (FC Moy 133, Max 143)

Tour 4 - 1.00 : 05:39 (FC Moy 145, Max 163)

Tour 5 - 1.00 : 05:55 (FC Moy 143, Max 161)

Tour 6 - 1.00 : 05:37 (FC Moy 151, Max 162)

Tour 7 - 1.00 : 05:35 (FC Moy 148, Max 164)

Tour 8 - 1.00 : 04:50 (FC Moy 141, Max 151)

Tour 9 - 470m : 02:11 (4'39", FC Moy 147, Max 153)

VMA-100 16 \* 30-30"

Mardi 15

8.57 km 00:45:02

Sensations : Bonnes

FC Moy = 146 (72%K) - FC Max = 172 (93%K)

Météo : 22°C - Nuageux

Chaussures : Mizuno MIZUNO WAVE RIDER 18 - ROUGE

Tour 1 - 3.55km : 19:43 (5'33", FC Moy 137, Max 163)

Tour 2 - 147m : 00:30 (3'24", FC Moy 155, Max 163)

Tour 3 - 88m : 00:30 (5'40", FC Moy 159, Max 164)

Tour 4 - 149m : 00:30 (3'21", FC Moy 160, Max 165)

Tour 5 - 87m : 00:30 (5'44", FC Moy 162, Max 166)

Tour 6 - 145m : 00:30 (3'26", FC Moy 162, Max 168)

Tour 7 - 81m : 00:30 (6'10", FC Moy 162, Max 168)

Tour 8 - 145m : 00:30 (3'26", FC Moy 162, Max 167)

Tour 9 - 78m : 00:30 (6'24", FC Moy 162, Max 167)

Tour 10 - 135m : 00:30 (3'42", FC Moy 162, Max 166)

Tour 11 - 84m : 00:30 (5'57", FC Moy 162, Max 166)

Tour 12 - 148m : 00:30 (3'22", FC Moy 160, Max 165)

Tour 13 - 82m : 00:30 (6'05", FC Moy 164, Max 170)

Tour 14 - 142m : 00:30 (3'31", FC Moy 164, Max 166)

Tour 15 - 82m : 00:30 (6'05", FC Moy 164, Max 167)

Tour 16 - 140m : 00:30 (3'34", FC Moy 163, Max 167)

Tour 17 - 76m : 00:30 (6'34", FC Moy 164, Max 168)

Tour 18 - 141m : 00:30 (3'32", FC Moy 163, Max 167)

Tour 19 - 78m : 00:30 (6'24", FC Moy 163, Max 168)

**Plan d'entrainement Conseil-courseapied.com**  
**PREPARATION AUTOMNE 2015 du 17/08/2015 au 18/10/2015**  
**5 séances sur 9 semaines**

Tour 20 - 134m : 00:30 (3'43", FC Moy 161, Max 166)  
Tour 21 - 73m : 00:30 (6'50", FC Moy 162, Max 167)  
Tour 22 - 140m : 00:30 (3'34", FC Moy 162, Max 166)  
Tour 23 - 78m : 00:30 (6'24", FC Moy 162, Max 166)  
Tour 24 - 136m : 00:30 (3'40", FC Moy 164, Max 172)  
Tour 25 - 83m : 00:30 (6'01", FC Moy 165, Max 169)  
Tour 26 - 144m : 00:30 (3'28", FC Moy 165, Max 168)  
Tour 27 - 85m : 00:30 (5'52", FC Moy 165, Max 168)  
Tour 28 - 141m : 00:30 (3'32", FC Moy 166, Max 170)  
Tour 29 - 72m : 00:30 (6'56", FC Moy 166, Max 170)  
Tour 30 - 143m : 00:30 (3'29", FC Moy 164, Max 167)  
Tour 31 - 78m : 00:30 (6'24", FC Moy 165, Max 168)  
Tour 32 - 137m : 00:30 (3'38", FC Moy 166, Max 169)  
Tour 33 - 74m : 00:30 (6'45", FC Moy 166, Max 170)  
Tour 34 - 1.46km : 09:19 (6'23", FC Moy 140, Max 161)

**EF Footing 45'**

**Mercredi 16**

8.10 km 00:45:46 - Allure : 5'39"

Sensations : Bonnes

FC Moy = 137 (65%K) - FC Max = 156 (80%K)

Météo : 26°C - Nuageux

Chaussures : Mizuno Wave Rider 18

Tour 1 - 1.00km : 06:01 (FC Moy 123, Max 138)  
Tour 2 - 1.00 : 05:45 (FC Moy 133, Max 140)  
Tour 3 - 1.00 : 05:36 (FC Moy 127, Max 141)  
Tour 4 - 96m : 00:33 (5'45", FC Moy 132, Max 134)  
Tour 5 - 307m : 01:12 (3'55", FC Moy 148, Max 152)  
Tour 6 - 157m : 01:00 (6'24", FC Moy 147, Max 152)  
Tour 7 - 307m : 01:13 (3'58", FC Moy 151, Max 155)  
Tour 8 - 230m : 01:26 (6'18", FC Moy 147, Max 156)  
Tour 9 - 1.00km : 05:39 (FC Moy 141, Max 153)  
Tour 10 - 1.00 : 05:58 (FC Moy 140, Max 148)  
Tour 11 - 1.00 : 05:56 (FC Moy 150, Max 155)  
Tour 12 - 1.00 : 05:22 (FC Moy 138, Max 146)

**VMA-95 2 \* 4 \* 400m-200m avec r=1' et R=3'**

**Jeudi 17**

12.32 km 01:04:42

Sensations : Bonnes

FC Moy = 146 (72%K) - FC Max = 170 (92%K)

Météo : 25°C - Beau

Chaussures : Mizuno MIZUNO WAVE RIDER 18 - ROUGE

Tour 1 - 3.45km : 20:35 (5'57", FC Moy 129, Max 139)  
Tour 2 - 400m : 01:29 (3'43", FC Moy 157, Max 165)  
Tour 3 - 168m : 01:00 (5'58", FC Moy 156, Max 165)

**Plan d'entrainement Conseil-courseapied.com**  
**PREPARATION AUTOMNE 2015 du 17/08/2015 au 18/10/2015**  
**5 séances sur 9 semaines**

Tour 4 - 210m : 00:44 (3'29", FC Moy 159, Max 167)  
Tour 5 - 163m : 00:59 (6'06", FC Moy 158, Max 168)  
Tour 6 - 400m : 01:26 (3'35", FC Moy 164, Max 170)  
Tour 7 - 175m : 00:59 (5'37", FC Moy 163, Max 170)  
Tour 8 - 208m : 00:43 (3'28", FC Moy 164, Max 169)  
Tour 9 - 164m : 01:01 (6'14", FC Moy 161, Max 169)  
Tour 10 - 400m : 01:28 (3'42", FC Moy 164, Max 169)  
Tour 11 - 173m : 00:59 (5'46", FC Moy 162, Max 169)  
Tour 12 - 203m : 00:42 (3'31", FC Moy 163, Max 168)  
Tour 13 - 155m : 00:59 (6'25", FC Moy 160, Max 167)  
Tour 14 - 400m : 01:29 (3'43", FC Moy 164, Max 169)  
Tour 15 - 161m : 00:59 (6'09", FC Moy 161, Max 169)  
Tour 16 - 207m : 00:47 (3'47", FC Moy 162, Max 166)  
Tour 17 - 454m : 03:00 (6'36", FC Moy 148, Max 166)  
Tour 18 - 400m : 01:30 (3'45", FC Moy 160, Max 168)  
Tour 19 - 174m : 00:59 (5'41", FC Moy 162, Max 168)  
Tour 20 - 202m : 00:45 (3'45", FC Moy 162, Max 166)  
Tour 21 - 150m : 00:59 (6'38", FC Moy 158, Max 167)  
Tour 22 - 400m : 01:35 (3'58", FC Moy 161, Max 166)  
Tour 23 - 150m : 00:59 (6'39", FC Moy 159, Max 166)  
Tour 24 - 206m : 00:45 (3'42", FC Moy 159, Max 164)  
Tour 25 - 144m : 01:00 (6'58", FC Moy 157, Max 164)  
Tour 26 - 400m : 01:35 (3'59", FC Moy 159, Max 164)  
Tour 27 - 146m : 01:00 (6'53", FC Moy 158, Max 164)  
Tour 28 - 197m : 00:43 (3'42", FC Moy 158, Max 163)  
Tour 29 - 149m : 01:00 (6'46", FC Moy 157, Max 163)  
Tour 30 - 400m : 01:33 (3'52", FC Moy 159, Max 165)  
Tour 31 - 143m : 01:01 (7'07", FC Moy 159, Max 165)  
Tour 32 - 200m : 00:44 (3'43", FC Moy 157, Max 162)  
Tour 33 - 409m : 03:00 (7'20", FC Moy 143, Max 164)  
Tour 34 - 942m : 06:00 (6'22", FC Moy 137, Max 150)

SL-AS21 1h30 dont 3 \* 2000m à AS21 avec R=2'

Dimanche 20

18.30 km 01:27:11

Sensations : Bonnes

FC Moy = 154 (79%K) - FC Max = 176 (96%K)

Météo : 17°C - Beau

Chaussures : Mizuno MIZUNO WAVE RIDER 18 - ROUGE

Tour 1 - 1.00km : 05:16 (FC Moy 144, Max 176)

Tour 2 - 1.00 : 05:00 (FC Moy 153, Max 176)

Tour 3 - 1.00 : 05:00 (FC Moy 141, Max 155)

Tour 4 - 1.00 : 04:52 (FC Moy 145, Max 155)

**Plan d'entrainement Conseil-courseapied.com**  
**PREPARATION AUTOMNE 2015 du 17/08/2015 au 18/10/2015**  
**5 séances sur 9 semaines**

Tour 5 - 1.00 : 04:47 (FC Moy 149, Max 155)  
Tour 6 - 1.00 : 04:58 (FC Moy 151, Max 159)  
Tour 7 - 1.00 : 04:55 (FC Moy 148, Max 153)  
Tour 8 - 267m : 01:22 (5'08", FC Moy 152, Max 162)  
Tour 9 - 1.00km : 04:09 (FC Moy 160, Max 163)  
Tour 10 - 1.00 : 04:27 (FC Moy 167, Max 169)  
Tour 11 - 392m : 02:01 (5'09", FC Moy 163, Max 169)  
Tour 12 - 1.00km : 04:28 (FC Moy 163, Max 171)  
Tour 13 - 1.00 : 04:30 (FC Moy 166, Max 168)  
Tour 14 - 8m : 00:01 (3'58", FC Moy 167, Max 167)  
Tour 15 - 1.00km : 04:34 (FC Moy 161, Max 168)  
Tour 16 - 1.00 : 03:55 (FC Moy 165, Max 169)  
Tour 17 - 1.00 : 05:13 (FC Moy 156, Max 168)  
Tour 18 - 1.00 : 05:09 (FC Moy 157, Max 161)  
Tour 19 - 1.00 : 05:16 (FC Moy 151, Max 163)  
Tour 20 - 1.00 : 04:34 (FC Moy 159, Max 168)  
Tour 21 - 629m : 02:34 (4'05", FC Moy 158, Max 161)

**Semaine N°6**

21-09-2015 / 27-09-2015

**EF Footing 45'**

**Lundi 21**

8.18 km 00:46:00 - Allure : 5'37"

Sensations : Bonnes

FC Moy = 139 (67%K) - FC Max = 170 (92%K)

Météo : 20°C - Beau

Chaussures : Mizuno Wave Rider 18

Tour 1 - 1.00km : 06:42 (FC Moy 142, Max 170)  
Tour 2 - 1.00 : 06:17 (FC Moy 141, Max 150)  
Tour 3 - 1.00 : 05:33 (FC Moy 134, Max 145)  
Tour 4 - 1.00 : 05:25 (FC Moy 130, Max 137)  
Tour 5 - 1.00 : 05:18 (FC Moy 133, Max 144)  
Tour 6 - 1.00 : 05:28 (FC Moy 139, Max 143)  
Tour 7 - 689m : 03:51 (5'35", FC Moy 151, Max 159)  
Tour 8 - 16m : 00:04 (5'02", FC Moy 159, Max 160)  
Tour 9 - 1.00km : 05:11 (FC Moy 147, Max 160)  
Tour 10 - 475m : 02:08 (4'30", FC Moy 146, Max 155)

**AS 5 SEANCE PANTEL 3\*(1000M-500M)r=1'30 R= 4'**

**Mardi 22**

11.46 km 00:58:42

Sensations : Bonnes

FC Moy = 153 (78%K) - FC Max = 176 (96%K)

Météo : 20°C - Beau

Chaussures : Mizuno MIZUNO WAVE RIDER 18 - ROUGE

**Plan d'entrainement Conseil-courseapied.com**  
**PREPARATION AUTOMNE 2015 du 17/08/2015 au 18/10/2015**  
**5 séances sur 9 semaines**

Tour 1 - 1.00km : 05:33 (FC Moy 165, Max 176)
Tour 2 - 1.00 : 05:32 (FC Moy 143, Max 161)
Tour 3 - 1.00 : 05:38 (FC Moy 141, Max 157)
Tour 4 - 442m : 02:40 (6'03", FC Moy 138, Max 143)
Tour 5 - 1.00km : 03:47 (FC Moy 163, Max 169)
Tour 6 - 239m : 01:30 (6'18", FC Moy 155, Max 168)
Tour 7 - 513m : 01:56 (3'47", FC Moy 162, Max 170)
Tour 8 - 651m : 03:59 (6'08", FC Moy 149, Max 171)
Tour 9 - 1.00km : 03:53 (FC Moy 165, Max 174)
Tour 10 - 239m : 01:31 (6'22", FC Moy 157, Max 169)
Tour 11 - 499m : 01:53 (3'47", FC Moy 164, Max 170)
Tour 12 - 626m : 04:00 (6'24", FC Moy 148, Max 171)
Tour 13 - 1.00km : 03:51 (FC Moy 165, Max 174)
Tour 14 - 221m : 01:30 (6'49", FC Moy 158, Max 170)
Tour 15 - 507m : 01:55 (3'47", FC Moy 163, Max 169)
Tour 16 - 1.00km : 06:29 (FC Moy 148, Max 167)
Tour 17 - 516m : 02:56 (5'42", FC Moy 159, Max 169)

EF Footing 30' + 6 à 8 lignes droites

Samedi 26

PREPA CARRO-CARRY - 14.270 KM

Dimanche 27

**Semaine N°7**

28-09-2015 / 04-10-2015

EF Footing 45'

Mardi 29

VMA-105 18\* 30-30"

Jeudi 01

SL-AS21 1h30 dont 4000-3000-2000m à AS21 avec R=2'

Dimanche 04

**Semaine N°8**

05-10-2015 / 11-10-2015

EF Footing 45'

Mardi 06

VMA-95 10 \* 400m avec R=1'

Jeudi 08

EF Footing 45'

Vendredi 09

SL-AS21 1h30 don 5000m à AS21 avec R=2'

Dimanche 11

**Plan d'entrainement Conseil-courseapied.com**  
**PREPARATION AUTOMNE 2015 du 17/08/2015 au 18/10/2015**  
**5 séances sur 9 semaines**

<b>Semaine N°9</b>	<b>12-10-2015 / 18-10-2015</b>
EF Footing 45'	Lundi 13
VMA-100 10 * 30-30"	Mardi 13
EF Footing 45'	Mercredi 14
EF Footing 30' + 6 à 8 lignes droites	Samedi 17
COMPET Semi marathon CABRO D'OR	Dimanche 18