Programme course

**Semaine du 2 au 8 juillet**:

3 séances dans la semaine :

* footing de 45 minutes en terrain varié (plat et côte)
* foot avec les copains
* vélo pendant 1 h 30 en terrain varié etc…….

le principal étant de faire bouger son corps sans pour autant monter dans les tours !!!

on est dans une phase d’entretien et de réactivation.

- gainage 10 minutes + étirements 10 minutes

**Semaine du 9 au 15 juillet**:

3 séances dans la semaine :

* idem semaine 1
* si vous faites des footings, accélérez pendant 2 minutes toutes les 10 minutes et surtout en côtes.
* Pareil pour les tours de vélo

**Semaine du 16 au 22 juillet**:

* idem semaine 2

**semaine du 23 au 29 juillet :**

* repos ou footing léger , par contre vous pouvez forcer sur le gainage, 10 minutes tous les jours.

**Semaine du 30 juillet au 5 aout**:

- 2 séances dans la semaine :

- échauffement 10 minutes

* **trouvez une côte légère mais longue (très important)**, sur laquelle vous pourrez faire du 20 secondes à allure 80% de votre vitesse max et 20 secondes de repos. 8 répétitions et 4 séries, avec 4 minutes de récup entre les séries.
* **Gainage 10 min + étirements 10 min**

**Semaine du 6 au 12 aout**:

- 2 séances dans la semaine :

* toujours en côte faible, 10 secondes à 90% de votre vitesse max, l’essentiel est d’être bien placé et tonique et 20 sec de récup. 12 fois (donc 6 minutes) et 3 séries avec 3 minutes de récup entre les séries.
* Gainage et étirements

La semaine suivante, reprise des entrainements, attendez vous à un programme plus violent dès le début, complètement différent des autres années.

Bonne prépa et bon courage