

# Plan d'entraînement – 7 km en 12 semaines

	Exercice	Durée	Conseils
<b>Semaine 1</b>	Effort : 3 minutes de course Récupération : 2 minutes de marche active	À répéter 6 fois. Durée totale : 30 minutes.	Ne cherchez pas à aller trop vite. L'idée est de réaliser un effort pendant 30 minutes. Trouvez une allure confortable pour ne pas vous retrouver à bout de souffle.
<b>Semaine 2</b>	Comme pour la semaine 1, mais avec 9 répétitions au lieu de 6 pour une durée totale de 45 minutes.		
<b>Semaine 3</b>	Effort : 3 minutes 30 de course Récupération : 1 minute 30 de marche active	À répéter 7 fois. Durée totale : 35 minutes.	Restez toujours sur une allure qui ne vous essouffle pas trop après chaque période courue.
<b>Semaine 4</b>	Effort : 4 minutes de course Récupération : 2 minutes de marche active	À répéter 7 fois. Durée totale : 35 minutes.	
<b>Semaine 5</b>	Effort : 5 minutes de course Récupération : 2 minutes de marche active	À répéter 6 fois. Durée totale : 42 minutes.	
<b>Semaine 6</b>	Effort : 8 minutes de course Récupération : 2 minutes de marche active	À répéter 4 fois. Durée totale : 40 minutes.	
<b>Semaine 7</b>	Effort : 15 minutes de course Récupération : 3 minutes de marche active	À répéter 2 fois. Durée totale : 36 minutes.	Enchaînez course et marche (avec leur répétition) à la suite pour cette session.
<b>Semaine 8</b>	Effort : 35 minutes de course Récupération : 2 minutes de marche active	Durée totale : 37 minutes	Modulez l'intensité de la course pour être à l'aise.
<b>Semaine 9</b>	Effort : 10 minutes de course Récupération : 1 minutes de marche active	À répéter 4 fois. Durée totale : 44 minutes.	
<b>Semaine 10</b>	Effort : 10 minutes de course Récupération : 1 minute de marche active	À répéter 4 fois. Durée totale : 44 minutes.	
<b>Semaine 11</b>	Effort : 20 minutes de course Récupération : 2 minutes de marche active	À répéter 2 fois. Durée totale : 44 minutes.	
<b>Semaine 12</b>	Effort : 15 minutes de course Récupération : 1 minute de marche active	À répéter 3 fois. Durée totale : 48 minutes.	