

Plan proposé par François Romain-Laroche, coach diplômé (licence STAPS) actuellement en études de kiné.

Participations aux Championnats du Monde d'IronMan (9h54), 2h44 sur marathon et 1h17 sur semi.

Tu souhaites qu'il t'accompagne dans un projet ? Rien de plus simple, contacte-le :

francois.univ@gmail.com ou via insta : @fran.rl

		5-7km					
		Semaine					
Conseils		1	2	3	4	5	6
Lundi	Sortie très facile, tu dois pouvoir parler en même temps sans t'essouffler, c'est une sortie très LENTE Difficulté : 5-6/10	Footing 30'	Footing 30'	Footing 40'	Footing 40'	Footing 1h	Footing 1h
Mardi	le repos amène la performance ;)	le 30"/30" est un effort difficile, ne pas partir trop vite comme sur un sprint					
Mercredi							
Jeudi	Echauffement PROGRESSIF, être aussi constant que possible sur les 30"/30" Difficulté : 9/10 puis 7-8/10 au fur et à mesure des semaines	45': 20' echauffement - 2 x (3 x 30" à bloc / 30" de récupération) - 5' de récupération entre les 2 blocs	45': 20' echauffement - 2 x (4 x 30" à bloc / 30" de récupération) - 5' de récupération entre les 2 blocs	45': 20' echauffement - 2 x (5 x 30" à bloc / 30" de récupération) - 5' de récupération entre les 2 blocs	1h : 20' echauffement - 2 x (8 x 30" à bloc / 30" de récupération) - 5' de récupération entre les 2 blocs	1h : 20' echauffement - 2 x (10 x 30" à bloc / 30" de récupération) - 5' de récupération entre les 2 blocs	JOUR DE COURSE !!! Bonne chance et amuse-toi bien ;)
Vendredi	le repos amène la performance ;)	Aux sensations, commencer tranquillement pour chercher ensuite le sprint					
Samedi	Attention à ne pas partir trop vite sur les blocs d'allure ;) Difficulté : 9/10 puis 7-8/10 au fur et à mesure des semaines	45' : 20' echauffement - 3 x (2' allure progressive pour finir avec les 20 dernières secondes en sprint) 1'30 de récupération entre les blocs - le reste en petit footing	45' : 20' echauffement - 3 x (3' allure progressive pour finir avec les 20 dernières secondes en sprint) 1'30 de récupération entre les blocs - le reste en petit footing	1h : 20' echauffement - 3 x (4' allure progressive pour finir avec les 20 dernières secondes en sprint) 2' de récupération entre les blocs - le reste en petit footing	1h : 20' echauffement - 3 x (5' allure progressive pour finir avec les 20 dernières secondes en sprint) 2' de récupération entre les blocs - le reste en petit footing	1h : 20' echauffement - 3 x (8' allure progressive pour finir avec les 20 dernières secondes en sprint) 3' de récupération entre les blocs - le reste en petit footing	
Dimanche	le repos amène la performance ;)						