

Échauffement type

- 4 minutes à cadence 16
- 3 minutes à cadence 18
- 2 minutes à cadence 20
- 1 minute à cadence 24
- 1 minute à cadence 28
- repos 2 minutes
- 2 minutes à cadence 15
en poussant fort sur les jambes

Récupérat° type

- 10 minutes sans forcer

Semaine 1

4 à 6 fois :

- 1 000 mètres à cadence 24
- repos 3 minutes

Semaine 2

3 à 4 fois :

- 1 000 mètres à cadence 18
- 500 mètres à cadence 20
- 500 mètres à cadence 24
en poussant fort sur les jambes
- repos 3 minutes

Semaine 3

2 « Départs »

- $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ + 10 coups

2 fois :

- 500 mètres à cadence max
- Repos 2 minutes 30
- 500 mètres à cadence max
- Repos 2 minutes 30
- 500 mètres à cadence max
- Repos 2 minutes 30
- 500 mètres à cadence max

- Repos 5 minutes

Semaine 4

- 1 000 mètres à cadence 24
- Repos 2 minutes
- 1 500 mètres à cadence 24
- Repos 2 minutes 30
- 2 000 mètres à cadence 24

Semaine 5

- 250 mètres à cadence 20
- Repos 30 secondes
- 500 mètres à cadence 20
- Repos 1 minute
- 750 mètres à cadence 20
- Repos 1 minute 30
- 1 000 mètres à cadence 20
- Repos 2 minutes
- 1 250 mètres à cadence 20
- Repos 2 minutes 30
- 1 500 mètres à cadence 20
- Repos 3 minutes
- 1 750 mètres à cadence 20*
- Repos 3 minutes 30
- 2 000 mètres à cadence 20*

Semaine 6

2 « Départs »

- $\frac{3}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ + 10 coups

2 fois :

- 500 mètres à cadence max
- Repos 2 minutes 30
- 500 mètres à cadence max
- Repos 2 minutes 30
- 500 mètres à cadence max
- Repos 2 minutes 30
- 500 mètres à cadence max

- Repos 5 minutes

Semaine 7

2 à 3 fois :

- 2 000 mètres à cadence 24
- Repos 2 minutes 30

Semaine 8

- 4 000 mètres à cadence 24