

St Vincent**Plan 5km**

<i>Week UP 1</i>	<i>Session 1 - Intervalle long</i>	<i>Session 2 Intervalle court</i>	<i>Session 3 endurance de base</i>
	34' 5' facile 3X(4' moyen - 2' facile - 1' diff) 8' récup	38' 5' facile - 5' avec (2X accél 10") 4' dur - 2' marcher 5' récup 4X(1' très dur - 2' marcher) 5' récup	36' 8' facile 4*(4' moyen prog de 1à3/palier - 2' facile) 4' récup
<i>Week UP 2</i>	<i>Session 1 - Intervalle long</i>	<i>Session 2 Intervalle court</i>	<i>Session 3 endurance de base</i>
	36' 5' facile 2X(6' moyen - 2' facile - 1'30" diff) 12' récup	44' 5' facile - 5' avec (3X accél 10") 2X(4' dur - 2' marcher) 5' récup 3X(2' très dur - 2' récup) 5' récup	39' 8' facile 3*(6' moyen prog de 1à3/palier - 3' facile) 4' récup
<i>Week UP 3</i>	<i>Session 1 - Intervalle long</i>	<i>Session 2 Intervalle court</i>	<i>Session 3 endurance de base</i>
	43' 5' facile (7' moyen - 3' facile) 2X(5' moyen+ - 2' facile) 3X(2' moyen++ - 1' facile) 5' récup	38' 5' facile - 5' avec (4X accél 10") 5' dur - 1' marcher 5' récup 6X(1' très dur - 1' marcher) 5' récup	36' 8' facile 2*(8' moyen prog de 1à3/palier - 4' facile) 4' récup
<i>Week UP 4</i>	<i>Session 1 - Intervalle long</i>	<i>Session 2 Intervalle court</i>	<i>Session 3 endurance de base</i>
	44' 10' facile 2X(8' moyen+ - 2' facile - 2' dur) 10' récup	47' 5' facile - 5' avec (5X accél 10") 2X(5' dur - 1' marcher) 5' récup 5X(2' très dur - 1' récup) 5' récup	42' 6' facile 12' moyen - 4' facile 6' récup 8' moyen - 2' facile 4' récup
<i>Week UP 5</i>	<i>Session 1 - Intervalle long</i>	<i>Session 2 - REPOS</i>	<i>Session 3 récup</i>
	38' 10' facile 12' moyen+ - 3 facile - 3' dur) 10' récup	OFF	50' footing très léger allure récup à facile
<i>Week UP 6</i>	objectif :) READY FOR THE RACE ?		