

Plan STU 21 km 3x / semaine

	SEMAINE N°1 du 11/09 au 17/09	SEMAINE N°2 du 18/09 au 24/09	SEMAINE N°3 du 25/09 au 1/10	SEMAINE N°4 du 2/10 au 8/10 semaine allégée
LUNDI				
MARDI	20' footing + plat 10x 1'vite -récup foot 1' + 10' footing	20' footing + 12 cotes vite de 30'' et récupération en redescendant en footing au point de départ + 10' footing	20' footing + 10 cotes vite de 1' et récupération en redescendant en footing au point de départ + 10' footing	Footing plat 45'
MERCREDI				
JEUDI	footing vallonné 1h	Footing plat 1h15	Footing vallonné 1h30	20' footing + plat 10x 1'vite -récup foot 45' + 10' footing
VENDREDI				
SAMEDI	footing plat 1h	20' footing + plat 5 x 3'vite -récup foot 1'30 + 10' footing	20' footing + plat 4 x 5' vite -récup foot 2'30 + 10' footing	footing vallonné 1h
DIMANCHE	footing vallonné 1h30	footing vallonné 2h	footing vallonné 2h30	repos

	SEMAINE N°5 du 9/10 au 15/10	SEMAINE N°6 du 16/10 au 22/10	SEMAINE N°7 du 23/10 au 29/10	SEMAINE N°8 du 30/10 au 5/11 semaine allégée
LUNDI				
MARDI	20' footing + 6 cotes vite de 2' et récupération en redescendant en footing au point de départ + 10' footing	Footing plat 1h	20' footing + 10 cotes vite de 30'' et récupération en redescendant en footing au point de départ + 10' footing	footing plat 40'
MERCREDI				
JEUDI	Footing plat 1h30	Footing plat 1h15 dont 20' plus vite (aux sensations)	20' footing + 3 x 8' vite -récup foot 3' + 10' footing	footing plat 20'
VENDREDI				
SAMEDI	20' footing + 4 x 6' vite -récup foot 3'+ 10' footing	20' footing + 6 cotes vite de 2' et récupération en redescendant en footing au point de départ + 10' footing	footing vallonné 1h30	
DIMANCHE	footing vallonné 2h30	footing vallonné 1h45	repos	21 km STU