

Séances semaine 5 et 6:

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Conseils
Semaine 5	Echauffement 20 minutes 10 accélérations progressives sur 30'' 10 x 2 minutes rapide en côte, récupération la descente 10 minutes récup	Echauffement 20 minutes 8 accélérations progressives sur 30'' 8 x 2 minutes rapide en côte, récupération la descente 10 minutes récup	Echauffement 15 minutes 6 accélérations progressives sur 30'' 6 x 2 minutes rapide en côte, récupération la descente 5 minutes allure recup	Pour les séances de travail en côte, trouvez de préférence un chemin forestier ou une petite route avec une pente assez régulière. Pour le vite/moyen/lent le changement d'allure doit être très net.
Semaine 6	Echauffement 20 minutes 5 x (30''vite/30''moyen/30''lent) 5 minutes allure recup 5 x (1'vite/2'moyen/3'lent) 10 minutes récup	Echauffement 20 minutes 4 x (30''vite/30''moyen/30''lent) 5 minutes allure recup 4 x (1'vite/2'moyen/3'lent) 10 minutes récup	Echauffement 20 minutes 5 x (30''vite/30''moyen/30''lent) 5 minutes allure recup 3 x (1'vite/2'moyen/3'lent) 5 minutes récup	