

## PLAN FRACTIONNÉ - Retour à la course



Réalisé par Dany Racine

#	SÉANCE	#	SÉANCE
1	6x1'C/1'M	11	3x7'C/1'M
2	10x1'C/1'M	12	2x10'C/1'M
3	13x1'C/1'M	13	4x7'C/1'M
4	5x2'C/1'M	14	3x10'C/1'M
5	7x2'C/1'M	15	2x15'C/1'M
6	9'C/1'M	16	20'C
7	5x3'C/1'M	17	15'C
8	3x5'C/1'M	18	25'C
9	5x4'C/1'M	19	15'C
10	5x5'C/1'M	20	30'C
CONSIGNES GÉNÉRALES :		- Courir 1 jour sur 2	
		Ou 3x/semaine	
		EX ; 6x1'C/1'M = alternance de 1'C et de 1'M pendant 6 répétitions (12' total)	
LÉGENDE :		C	Course à basse intensité
		M	Marche
		'	Minute