



8 km BrUT - 20/04/2025

Les conseils Décathlon pour bien débuter

S1 27/01/2025 02/02/2025 1 h 0 min	15' de footing 4*200 m rapide, récup 45" 15' de footing	20' de footing	
S2 03/02/2025 09/02/2025 1 h 0 min	15' de footing 6*200 m rapide, récup 45" 15' de footing	20' de footing	
S3 10/02/2025 16/02/2025 1 h 5 min	15' de footing 8*200 m rapide, récup 45" 15' de footing	20' de footing	
S4 17/02/2025 23/02/2025 1 h 0 min	20' de footing	20' de footing	20' de footing
S5 24/02/2025 02/03/2025 1 h 35 min	15' de footing 6*300 m rapide, récup 1' 15' de footing	15' de footing 3 montées de 100 marches 15' de footing	10' de footing 10' en changeant de rythme 10' de footing
S6 03/03/2025 09/03/2025 1 h 55 min	15' de footing 8*100 m en côte, récup en descente 15' de footing	15' de footing 6 montées de 100 marches 15' de footing	10' de footing 15' en changeant de rythme 10' de footing
S7 10/03/2025 16/03/2025 2 h 15 min	15' de footing 12*100 m en côte, récup en descente 15' de footing	15' de footing 10 montées de 100 marches 15' de footing	10' de footing 20' en changeant de rythme 10' de footing
S8 17/03/2025 23/03/2025 1 h 30 min	30' de footing	30' de footing	30' de footing
S9 24/03/2025 30/03/2025 2 h 30 min	20' de footing 6*400 rapide, récup 1'30" 20' de footing	30' de footing	15' de footing 25' en changeant de rythme 15' de footing
S10 31/03/2025 06/04/2025 2 h 15 min	20' de footing 8*400 rapide, récup 1'30" 20' de footing	45' de footing	30' de footing
S11 07/04/2025 13/04/2025 1 h 35 min	20' de footing 6*200 rapide, récup 45" 20' de footing	45' de footing	
S12 14/04/2025 20/04/2025 1 h 30 min	30' de footing	30' de footing	Brest Urban Trail 8 km