

Plan 50 km marche - 100 jours

Semaine	Jour	Entraînement	Semaine	Jour	Entraînement	Semaine	Jour	Entraînement	Semaine	Jour	Entraînement
S1	L		S5	L		S9	L		S13	L	
	M			M			M			M	
	M			M	75' allure 1-2		M	60' allure 2-3		M	75' allure 2-3
	J			J			J			J	
	V	60' allure 1		V			V			V	
	S			S			S			S	
	D			D	20 km		D	20 km		D	10 km
S2	L		S6	L		S10	L		S14	L	
	M	60' allure 1		M	75' allure 2		M	60' allure 2-3		M	60' allure 2
	M			M			M			M	
	J	60' allure 1-2		J	45' allure 123 IT		J	60' allure 123 IT		J	45' allure 123 IT
	V			V			V			V	
	S			S			S			S	
	D	10 km		D	25 km		D	25 km		D	5 km
S3	L		S7	L		S11	L		S15	L	
	M			M			M	75' allure 2		M	45' allure 2
	M	60' allure 2		M	60' allure 2		M			M	
	J			J			J			J	
	V			V			V			V	
	S			S			S			S	50 KM
	D	15 km		D	30 km		D	40 km		D	
S4	L		S8	L		S12	L		Allure 1: calme (ex 4 km/h) Allure 2: moyenne (ex 5km/h) Allure 3: soutenue (ex: 6 km/h) Allure 123 IT (Intervals): alternez de manière aléatoire les différentes allures		
	M	60' allure 2		M	60' allure 1		M	60' allure 1			
	M			M			M				
	J	45' allure 123 IT		J	45' allure 123 IT		J	60' allure 2			
	V			V			V				
	S			S			S				
	D	18 km		D	15 km		D	15 km			