

### SEMAINE 1

#### Séance 1 - 20min

4x 4min footing  
1min marche

#### Séance 2 - 27min

3x 8min footing  
1min marche

### SEMAINE 2

#### Séance 3 - 35min

5x 6min footing  
1min marche

#### Séance 4 - 39min

3x 12min footing  
1min marche

### SEMAINE 3

#### Séance 5 - 48min

3x 15min footing  
1min marche

#### Séance 6 - 46min

2x 22min footing  
1min marche

### SEMAINE 4

#### Séance 7 - 50min

2x 20min footing  
4min endurance  
1min marche

#### Séance 8 - 40min

1x 40min footing