



// PROGRAMME HEBDOMADAIRE

TRAINING SPLIT

4 RUNS

3 LIFTS

7 JOURS

QUATRE COURSES, TROIS SÉANCES DE FORCE.

Sept jours, sept rôles. Les séances de force sont les mêmes pour tout le monde : c'est la durée des courses qui s'ajuste à votre niveau.

Jour 01

FULL BODY

Corps complet

FORCE

Jour 02

EASY RUN

Course facile

ENDURANCE

Jour 03

INTERVALS

Fractionné

ENDURANCE

Jour 04

LOWER BODY

Bas du corps

FORCE

Jour 05

UPPER BODY

Haut du corps

FORCE

Jour 06

LONG RUN

Sortie longue

ENDURANCE

Jour 07

RECOVERY RUN

Course de récupération

RÉCUPÉRATION

DÉBUTANT

Courses courtes, fractionné en 30 secondes rapides / 90 secondes faciles, repos complet le jour 7.

INTERMÉDIAIRE

Durées médianes sur les quatre courses, récupération active le jour 7.

AVANCÉ

Durées hautes, sortie longue à 90 minutes et plus, récupération courue.

FULL BODY

CORPS COMPLET

01

EXERCICE	VOLUME
Squat	3 × 5
Développé couché ou militaire	3 × 6
Rowing ou traction	3 × 8
Soulevé de terre roumain	3 × 8
Gainage	3 séries



SQUAT • 3 × 5

EASY RUN

COURSE FACILE

| Allure : vous devez pouvoir tenir une conversation.

02

NIVEAU

DURÉE

DÉBUTANT

20-30 min

INTERMÉDIAIRE

30-45 min

AVANCÉ

45-60+ min



ALLURE DE CONVERSATION

INTERVALS

FRACTIONNÉ

Débutant : commencez par 30 secondes rapides, 90 secondes faciles.

03

DÉROULÉ

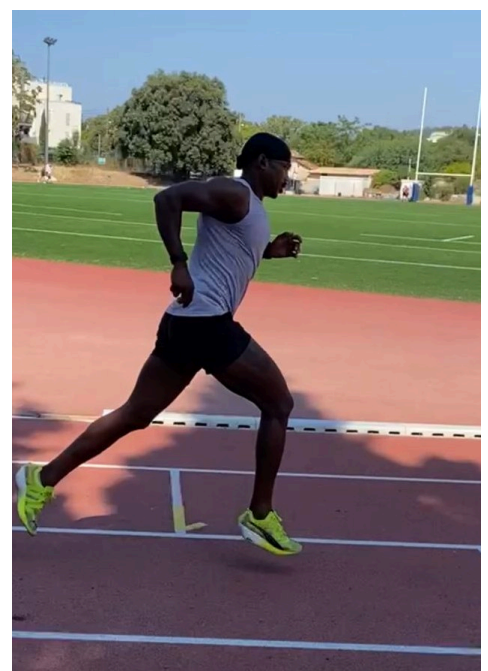
VOLUME

Échauffement **10 min facile**

Répétitions **6 à 8 × 2 min rapide**

Entre les répétitions **2 min de trot facile**

Retour au calme **10 min facile**



6 À 8 × 2 MIN RAPIDE

LOWER BODY

BAS DU CORPS

04

EXERCICE	VOLUME
Soulevé de terre	3 × 4
Front squat ou split squat	3 × 8
Fentes marchantes	3 × 10
Mollets	3 × 12
Gainage	3 séries



SOULEVÉ DE TERRE · 3 × 4

UPPER BODY

HAUT DU CORPS

05

EXERCICE	VOLUME
Développé militaire	3 × 6
Traction ou tirage vertical	3 × 8
Développé incliné	3 × 8
Rowing à la poulie	3 × 10
Bras	2 à 3 séries



FORCE · HAUT DU CORPS

LONG RUN

SORTIE LONGUE

| Lent et régulier. Du temps sur les jambes, pas de l'allure.

06

NIVEAU

DURÉE

DÉBUTANT

40-50 min

INTERMÉDIAIRE

60-75 min

AVANCÉ

90+ min



DU TEMPS SUR LES JAMBES

RECOVERY RUN

COURSE DE RÉCUPÉRATION

Très facile, plus lent que votre easy run. Ou jour de repos complet.

07

NIVEAU

DURÉE

DÉBUTANT

Repos complet

INTERMÉDIAIRE

20-30 min

AVANCÉ

30-40 min

// FIN DU PROGRAMME

QUATRE COURSES. TROIS SÉANCES. CHAQUE SEMAINE.

Le split ne vaut que répété. Gardez l'ordre des jours : force complet, facile, fractionné, bas du corps, haut du corps, sortie longue, récupération.

ÉTAPE PAR ÉTAPE.

@nextline_team

NL

NEXTLINE