

Jour	Focus Principal	Entraînement / Conseils
SEMAINE 1 : VOLUME ET INTENSITÉ		
Lundi	Course (Intervalles) & Volume Gym	Échauffement. Course : 3-4 x 800m soutenus (repos 2 min). Gym : EMOM 10 min (Pair: 3-5 Tractions; Impair: 8-10 Pompes). Suivi de 4x20 Air Squats. Retour au calme.
Mardi	Simulation Partielle / Rounds	Échauffement. Option 1 : 800m course, 10 rounds (5 Tractions, 10 Pompes, 15 Squats), 800m course. Option 2 : AMRAP 20 min (5 Tractions, 10 Pompes, 15 Squats). (Envisager gilet lesté si prévu). Retour au calme.
Mercredi	Repos Actif / Mobilité	Marche légère (30 min), vélo facile, ou séance de mobilité/étirements doux (20-30 min). Focus épaules, hanches, chevilles.
Jeudi	Course (Tempo) & Technique Gym	Échauffement. Course : 20-25 min allure Tempo. Gym : Technique Tractions (5x3-5), Technique Pompes (5x8-10), Volume Squats (accumuler 100-150 reps par séries de 20-30). Retour au calme.
Vendredi	Endurance Musculaire	Échauffement. Option 1 : Aller jusqu'à echec (Tractions OU Pompes OU Squats). Option 2 : 5-7 Rounds qualité (5-8 Tractions, 10-12 Pompes, 15-20 Squats, repos 60-90s). Retour au calme.
Samedi	Simulation Longue (Test Stratégie)	Échauffement. Workout : Course 1 mile (1,6 km). Puis ~15 rounds (5/10/15) ou ~20 rounds (4/8/12). Pas de 2ème course sauf si très en forme. (Utiliser gilet si prévu). Notez temps et sensations. Retour au calme.
Dimanche	Repos Complet	Hydratation, nutrition, sommeil. Récupération maximale.
SEMAINE 2 : AFFÛTAGE (TAPERING)		
Lundi	Intensité, Volume Réduit	Échauffement. Course : 4 x 400m sprints (repos complet). Gym : 5 Rounds rythmés (3-5 Tractions, 5-8 Pompes, 10-12 Squats). Retour au calme.
Mardi	Mobilité & Technique Légère	Échauffement léger. Mobilité (15-20 min). Quelques reps parfaites de chaque mouvement (2-3 séries de 3 Tractions, 5 Pompes, 8 Squats).
Mercredi	Mini Simulation Rythme Murph	Échauffement. Workout : (Gilet si prévu) Course 800m (allure Murph), 5 Rounds (5/10/15) rapides, Course 800m (allure Murph). Objectif : sentir le rythme. Retour au calme.
Jeudi	Repos Actif Très Léger ou Repos Complet	Marche 20 min ou étirements très doux. Ou repos complet.
Vendredi	Repos Complet	Préparation matériel. Visualisation du Murph, stratégie.