



## Programme 4 semaines pour courir 1 mile

Sem	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Courir 1/16 de mile, marchez 3/16 de mile – répétez 4 fois (Équivalent sur piste : courez ¼ de tour, marchez ¾ de tour – répétez 4 fois)	Repos ou cross-fit	Courir 1/16 de mile, marchez 3/16 de mile – répétez 4 fois (Équivalent sur piste : courez ¼ de tour, marchez ¾ de tour – répétez 4 fois)	Repos	Courir 1/16 de mile, marchez 3/16 de mile – répétez 4 fois (Équivalent sur piste : courez ¼ de tour, marchez ¾ de tour – répétez 4 fois)	Repos ou cross-fit	Repos
2	Courir 1/8 de mile, marchez 1/8 de mile – répétez 4 fois (Équivalent sur piste : courez ½ de tour, marchez ½ de tour – répétez 4 fois)	Repos ou cross-fit	Courir 1/8 de mile, marchez 1/8 de mile – répétez 4 fois (Équivalent sur piste : courez ½ de tour, marchez ½ de tour – répétez 4 fois)	Repos	Courir 1/8 de mile, marchez 1/8 de mile – répétez 4 fois (Équivalent sur piste : courez ½ de tour, marchez ½ de tour – répétez 4 fois)	Repos ou cross-fit	Repos
3	Courir 3/16 de mile, marchez 1/16 de mile – répétez 4 fois (Équivalent sur piste : courez ¾ de tour, marchez ¼ de tour – répétez 4 fois)	Repos ou cross-fit	Courir 3/16 de mile, marchez 1/16 de mile – répétez 4 fois (Équivalent sur piste : courez ¾ de tour, marchez ¼ de tour – répétez 4 fois)	Repos	Courir 3/16 de mile, marchez 1/16 de mile – répétez 4 fois (Équivalent sur piste : courez ¾ de tour, marchez ¼ de tour – répétez 4 fois)	Repos ou cross-fit	Repos
4	Courir 1 de mile (Équivalent sur piste : 4 tours = 1 mile)	Repos ou cross-fit	Courir 1 de mile (Équivalent sur piste : 4 tours = 1 mile)	Repos	Courir 1 de mile (Équivalent sur piste : 4 tours = 1 mile)	Repos ou cross-fit	Repos

### Notes à propos du programme d'entraînement :

- Pour des raisons de mesures, c'est plus facile de vous entraîner sur une piste, ce qui est normalement 400 mètres, ou un quart de mile. Chaque entraînement sera équivalent, donc vous saurait votre distance de marche et course.
- Vous devriez commencer chaque course avec un **échauffement** de 5 à 10 minutes de marche, ainsi qu'un **refroidissement** de 5 à 10 minutes de marche.
- Vous n'avez pas à vous entraîner pendant les jours spécifiques, sauf que, vous ne devriez pas courir 2 jours consécutifs. C'est mieux de prendre une journée de repos ou faire du cross-fit les jours entre vos courses. Du cross-fit peut-être marcher, faire du vélo, nager, ou autre chose que courir que vous aimez.
- Si vous trouvez que ce programme avance trop vite pour vous, vous pouvez répéter une semaine avant d'avancer à la prochaine.