Programme de base de 8 semaines

Sem	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Marchez 6 minutes, puis courez à un rythme facile pendant 1 minute. Répétez 3 fois.	**Repos**	Marchez 6 minutes, puis courez à un rythme facile pendant 1 minute. Répétez 3 fois.	**Repos**	Marchez 6 minutes, puis courez à un rythme facile pendant 1 minute. Répétez 3 fois.	**Repos**	**Repos**
2	Marchez 5 minutes, puis courez pendant 2 minutes. Répétez 3 fois.	**Repos**	Marchez 5 minutes, puis courez pendant 2 minutes. Répétez 3 fois.	**Repos**	Marchez 5 minutes, puis courez pendant 2 minutes. Répétez 3 fois.	**Repos**	**Repos**
3	Marchez 3 minutes, puis courez pendant 4 minutes. Répétez 4 fois.	**Repos**	Marchez 3 minutes, puis courez pendant 4 minutes. Répétez 4 fois.	**Repos**	Marchez 3 minutes, puis courez pendant 4 minutes. Répétez 4 fois.	**Repos**	**Repos**
4	Marchez 2 minutes, puis courez pendant 5 minutes. Répétez 4 fois.	**Repos**	Marchez 2 minutes, puis courez pendant 5 minutes. Répétez 4 fois.	**Repos**	Marchez 2 minutes, puis courez pendant 5 minutes. Répétez 4 fois.	**Repos**	**Repos**
5	Marchez 2 minutes, puis courez pendant 8 minutes. Répétez 3 fois.	**Repos**	Marchez 2 minutes, puis courez pendant 8 minutes. Répétez 3 fois.	**Repos**	Marchez 2 minutes, puis courez pendant 8 minutes. Répétez 3 fois.	**Repos**	**Repos**
6	Marchez 2 minutes, puis courez pendant 9 minutes. Répétez 3 fois.	**Repos**	Marchez 2 minutes, puis courez pendant 9 minutes. Répétez 3 fois.	**Repos**	Marchez 2 minutes, puis courez pendant 9 minutes. Répétez 3 fois.	**Repos**	**Repos**
7	Marchez 1 minute, puis courez pendant 11 minutes. Répétez 3 fois.	**Repos**	Marchez 1 minute, puis courez pendant 11 minutes. Répétez 3 fois.	**Repos**	Marchez 1 minute, puis courez pendant 11 minutes. Répétez 3 fois.	**Repos**	**Repos**
8	5 minutes au début et à la fin de votre séance, en courant 20 minutes entre les deux.	**Repos**	5 minutes au début et à la fin de votre séance, en courant 20 minutes entre les deux.	**Repos**	Courir 30 minutes sans vous arrêter.	**Repos**	**Repos**

Légende :

- **Repos :** Journée de récupération.

Note :

-Vous pouvez changer de journée pour vous accommoder à votre cédule régulière. Donc si vous êtes occupé une journée et préféreriez-vous entraîner les Mardis ou Jeudis,

C'est correct d'interchanger une journée de repos par une journée de course.

Copyright © Programme créé par www.jogging-course.com