



Programme de course 1 - Débutant

Entraînement débutant

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 1	Nada	(30 sec de course / 2 min de marche) * 4	Nada	(30 sec de course / 2 min de marche) * 4	Nada	(30 sec de course / 2 min de marche) * 4	(30 sec de course / 2 min de marche) * 8
Semaine 2	Nada	(1 min de course / 2 min de marche) * 4	Nada	(1 min de course / 2 min de marche) * 6	Nada	(1 min de course / 2 min de marche) * 4	(1 min de course / 2 min de marche) * 8
Semaine 3	Nada	(2 min de course / 2 min de marche) * 4	Nada	(2 min de course / 2 min de marche) * 6	Nada	(2 min de course / 2 min de marche) * 4	(2 min de course / 2 min de marche) * 8
Semaine 4	Nada	(3 min de course / 2 min de marche) * 4	Nada	(3 min de course / 2 min de marche) * 6	Nada	(3 min de course / 2 min de marche) * 4	(3 min de course / 2 min de marche) * 8
Semaine 5	Nada	(4 min de course / 2 min de marche) * 4	Nada	(4 min de course / 2 min de marche) * 6	Nada	(4 min de course / 2 min de marche) * 4	(4 min de course / 2 min de marche) * 8
Semaine 6	Nada	(6 min de course / 1 min de marche) * 4	Nada	(6 min de course / 1 min de marche) * 5	Nada	(4 min de course / 1 min de marche) * 4	(10 min de course / 2 min de marche) * 2
Semaine 7	Nada	(7 min de course / 1 min de marche) * 4	Nada	(8 min de course / 1 min de marche) * 4	Nada	(3 min de course / 1 min de marche) * 5	15 min de course
Semaine 8	Nada	(4 min de course / 1 min de marche) * 6	Nada	(7 min de course / 1 min de marche) * 5	Nada	(4 min de course / 1 min de marche) * 4	20 min de course
Semaine 9	Nada	(5 min de course / 1 min de marche) * 5	Nada	(10 min de course / 1 min de marche) * 2	Nada	(3 min de course / 1 min de marche) * 5	25 min de course
Semaine 10	Nada	(4 min de course / 1 min de marche) * 4	Nada	(8 min de course / 1 min de marche) * 3	Nada	(3 min de course / 1 min de marche) * 4	30 min de course