



Lisez ce paragraphe pour bien comprendre ce programme :

Les différentes allures dans ce programme :

Marche : La marche correspond à la vitesse lors de vos balades. Vous l'utiliserez pour une récupération active ou un échauffement.

Footing : pour comprendre l'allure du footing, imaginez que vous êtes en retard à la gare. Votre train part dans quelques minutes. Vous accélérez le pas en courant doucement pour ne pas trop transpirer.

C'est une allure de course tranquille, que vous pouvez tenir longtemps sans vous fatiguer.

Course : la course correspond à votre allure de course à pied. Ce n'est pas un sprint. Vous êtes capable de tenir 5 minutes à cette vitesse.

Suivez les séances dans l'ordre.

Suivez le programme dans l'ordre des séances au rythme de 1 à 2 séances par semaine.

Vous pouvez doubler chaque séance si vous pensez que cela est nécessaire pour votre progression.

Si une séance vous semble difficile, alors doublez-la lors de votre prochain entraînement.

Et ainsi de suite, jusqu'à la séance numéro 12.

Pensez à vous hydrater lors de votre séance de sport, et restez régulier dans votre entraînement afin de progresser.

C'est à vous de jouer maintenant.

Votre plan d'entraînement course à pied

Séance N°: 1

Échauffement : 10 Minutes de footing ou de marche

Entraînement : 6 fois 2 minutes de course entrecoupée de 1 minute de récupération en marchant

Séance N°: 2

Échauffement : 10 Minutes de footing ou de marche

Entraînement : 5 fois 3 minutes de course entrecoupée de 1 minute de récupération en marchant

Séance N°: 3

Échauffement : 8 Minutes de footing ou de marche

Entraînement : 4 fois 4 minutes de course entrecoupée de 1 minute de récupération en marchant

Séance N°: 4

Échauffement : 8 Minutes de footing ou de marche

Entraînement : 4 fois 5 minutes de course entrecoupée de 1 minute de récupération en marchant

Séance N°: 5

Échauffement : 2 fois 6 Minutes de footing entrecoupé de 2 minutes de récupération en marchant.

Entraînement : 2 fois 5 minutes de course entrecoupée de 1 minute de récupération en footing

Séance N°: 6

Échauffement : 2 fois 8 Minutes de footing entrecoupé de 2 minutes de récupération en marchant.

Entraînement : 3 fois 4 minutes de course entrecoupée de 1 minute de récupération footing

Séance N : 7

Entraînement : 12minutes de course, suivi de 2 minutes de marche
 10 minutes de course, suivi de 2 minutes de marche
 08 minutes de courses, suivi de 2 minutes de marche

Séance N°: 8

Échauffement : 2 fois 10 Minutes de footing entrecoupé de 2 minutes de récupération en marchant.

Entraînement : 3 fois 5 minutes de course entrecoupée de 1 minute de récupération en footing

Séance N°: 9

Échauffement : 15 Minutes de footing

Entraînement : 3 fois 5 minutes de course entrecoupée de 1 minute de récupération en footing

Séance N°: 10

Entraînement : 20minutes de course, suivi de 2 minutes de marche
 10 minutes de course, suivi de 2 minutes de marche
 05 minutes de courses, suivi de 2 minutes de marche

Séance N° : 11

Échauffement : 10 Minutes de footing

Entraînement : 4 fois 5 minutes de course entrecoupée de 1 minute de récupération en footing

Séance N°: 12

Entraînement : 30 Minutes de course à pied sans forcer

Bravo vous y êtes