

Programme de course à pied pour débutants

Alterner la marche et la course le temps indiqué entre parenthèses.

Séance 1 (20minutes)

30 secondes de course lente

1 minute de marche

Séance 2 (20minutes)

30 secondes de course lente

30 secondes de marche

Séance 3 (30 minutes)

30 secondes de course lente

30 secondes de marche

Séances 4 (30minutes)

1 minute de course lente

1 minute de marche

Séance 5 (30 minutes)

1 minute de course lente

30 secondes de marche

Séance 6 (30minutes)

2 minutes de course lente

1 minute 30 de marche

Séance 7 (35 minutes)

2 minutes de course lente

1 minute de marche

Séance 8 (35 minutes)

3 minutes de course lente

1minutes 30 de marche

Séance 9 (35 minutes)

3 minutes de course lente

1 minute 30 de marche

Séance 10 (35 minutes)

5 minutes de course lente

1 minute 30 de marche

Conseil : après la séance, pensez à vous hydrater et à vous étirer.

Programme de course à pied pour une reprise

Séance 1

10 minutes de marche

10 minutes de course

5 minutes de marche

Total : 25' avec plus de récupération

Séance 2

10 minutes de marche

10 minutes de course

5 minutes de marche

5 minutes de course

Total : 30' avec plus de récupération

Séance 3

10 minutes de marche

10 minutes de course

4 minutes de marche

6 minutes de course

Total : 30' avec plus de récupération

Séance 4

6 minutes de marche

9 minutes de course

3 minutes de marche

6 minutes de course

3 minutes de marche

Total : 27' plus de course moins de récupération

Séance 5

6 minutes de marche

10 minutes de course

3 minutes de marche

7 minutes de course

3 minutes de marche

Total : 29' plus de course moins de récupération

Séance 6

4 minutes de marche

15 minutes de course

3 minutes de marche

8 minutes de course

3 minutes de marche

Total : 33' plus de course moins de récupération

Conseil : après la séance, pensez à vous hydrater et à vous étirer.