

Courir 101

Programme d'entraînement sur 8 semaines :

S1	Mardi	13 X [1:00 min course / 1:00 min marche]
	Jeudi et dimanche	15 X [1:00 min course / 1:00 min marche] + TABATA
S2	Mardi	12 X [1:30 min course / 1:00 min marche] + TABATA
	Jeudi et dimanche	10 X [2:00 min course / 1:00 min marche] + TABATA
S3	Mardi	11 X [2:00 min course / 1:00 min marche] + TABATA
	Jeudi et dimanche	9 X [3:00 min course / 1:00 min marche] + TABATA
S4	Mardi	7 X [4:00 min course / 1:00 min marche] + TABATA
	Jeudi et dimanche	6 X [5:00 min course / 1:00 min marche] + TABATA
S5	Mardi	5 X [6:00 min course / 1:00 min marche] + TABATA
	Jeudi et dimanche	4 X [7:00 min course / 1:00 min marche] + TABATA
S6	Mardi	4 X [8 min course / 1:00 min marche] + TABATA
	Jeudi et dimanche	3 X [10:00 min course / 1:00 min marche] + TABATA
S7	Mardi	3 X [12:00 min course / 1:00 min marche] + TABATA
	Jeudi et dimanche	3 X [12:00 min course / 30s marche] + TABATA
S8	Mardi	3.5 km en continu [30s de marche après chaque km] + TABATA
	Jeudi	3.5 km en continu [30s de marche après chaque km] + TABATA
	Dimanche	Votre course : 4 km !

Les TABATA Courir 101 à faire sont sur la chaîne Youtube :

Semaines 1 à 4 :

<https://www.youtube.com/watch?v=Y2vB0ZC26lc&list=PL8N-xLSx4DoFe58WhQ1o3HhCVZd2hERoY>

Pour chaque TABATA, **2x30s avec 10s de récupération**

TABATA 5, crunch latéral : 30s de chaque côté ce qui donne les 2 séries à faire

TABATA 6, marche du monstre : l'élastique est à placer au-dessus des genoux et non aux chevilles

Semaines 5 à 8 :

<https://www.youtube.com/watch?v=qE6Ci0IHfHI&list=PL8N-xLSx4DoH5z7GjNy5E3pSITiYYx7F5>

Pour chaque TABATA, **2x40s avec 10s de récupération**

TABATA 2, l'étoile + élastique : l'élastique est à placer aux chevilles

TABATA 6, marche du crabe : 40s dans un sens puis 40s dans l'autre ce qui donne les 2 séries à faire

Notes personnelles :