

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DÉBUTANT 1

P79

OBJECTIF : 45 MINUTES DE MARCHÉ RAPIDE

Toutes les séances se déroulent à un rythme de marche normal et comprennent des segments de Marche Rapide (MR). Exemple du mardi de la semaine 8. La séance entière dure 35 min. Elle se déroule à un rythme de marche normal, sauf pour les 3 segments de 3 min de marche rapide (3 x 3 min en MR). Entre chaque segment de marche rapide, on revient au pas de marche normal pendant 6 min (6 min entre). R = Repos

JOURS SEMAINES	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
8	R	35 min 3 X 3 min en MR (6 min ENTRE)	R	30 min 2 X 5 min en MR (8 min ENTRE)	R	R	35 min 2 X 8 min en MR (8 min ENTRE)
7	R	35 min 3 X 4 min en MR (4 min ENTRE)	R	35 min 2 X 7 min en MR (7 min ENTRE)	R	R	40 min 2 X 9 min en MR (9 min ENTRE)
6	R	35 min 3 X 5 min en MR (5 min ENTRE)	R	40 min 2 X 6 min en MR (6 min ENTRE)	R	R	40 min 2 X 10 min en MR (10 min ENTRE)
5	R	40 min 3 X 6 min en MR (6 min ENTRE)	R	35 min 2 X 9 min en MR (7 min ENTRE)	R	R	45 min 1 X 20 min en MR ET 1 X 10 min en MR (5 min ENTRE)
4	R	45 min 3 X 8 min en MR (5 min ENTRE)	R	45 min 2 X 15 min en MR (7 min ENTRE)	R	R	45 min 25 min en MR
3	R	50 min 3 X 10 min en MR (5 min ENTRE)	R	45 min 30 min en MR	R	R	50 min 35 min en MR
2	R	60 min 3 X 12 min en MR (6 min ENTRE)	R	60 min 2 X 20 min en MR (5 min ENTRE)	R	R	55 min 40 min en MR
1	R	65 min 3 X 15 min en MR (5 min ENTRE)	R	60 min 40 min en MR	R	R	60 min 45 min en MR

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DÉBUTANT 3

P87

OBJECTIF : COURIR 20 MINUTES

Durée : 8 semaines

Toutes les séances se déroulent en course lente (CL). Prévoyez une dizaine de minutes de marche rapide avant le début de la séance, question de vous échauffer. Exemple du mardi de la semaine 8. Marche rapide 10 min, 10 min de course lente (10 min en CL) et terminer par 10 min de marche pour le retour au calme.

R = Repos

JOURS SEMAINES	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
8	R	10 min en CL	R	10 min en CL	R	R	10 min en CL
7	R	10 min en CL	R	15 min en CL	R	R	15 min en CL
6	R	10 min en CL	R	10 min en CL	R	R	15 min en CL
5	R	15 min en CL	R	15 min en CL	R	R	15 min en CL
4	R	10 min en CL	R	15 min en CL	R	R	15 min en CL
3	R	15 min en CL	R	15 min en CL	R	R	20 min en CL
2	R	15 min en CL	R	20 min en CL	R	R	20 min en CL
1	R	20 min en CL	R	20 min en CL	R	R	20 min en CL

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DÉBUTANT 2

P84

OBJECTIF : 10 MINUTES DE COURSE LENTE

Durée : 8 semaines

Toutes les séances se déroulent à un rythme de marche rapide (MR) et comprennent des segments de course lente (CL). Prévoyez une dizaine de minutes de marche lente en début de séance, question de vous échauffer. Exemple du mardi de la semaine 8. La séance entière dure 25 min. Elle se déroule à un rythme de marche rapide sauf pour les 4 segments de 30 s de course lente (4 x 30 s en course lente). Entre chaque segment de course lente, on revient au pas de marche rapide pendant 1 min (1 s entre).

R = Repos

JOURS SEMAINES	JOURS						
	Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	Sam.	Dim.
8	R	25 min 4 X 30 s en CL (1 min ENTRE)	R	25 min 2 X 1 Min en CL (2 min ENTRE)	R	R	30 min 2 min en CL
7	R	25 min 4 X 1 min en CL (2 min ENTRE)	R	25 min 2 X 2 min en CL (2 min ENTRE)	R	R	30 min 4 min en CL
6	R	30 min 3 X 2 min en CL (3 min ENTRE)	R	30 min 6 X 1 min en CL (2 min ENTRE)	R	R	35 min 6 min en CL
5	R	25 min 3 X 1 min 30 s en CL (1 min 30 s ENTRE)	R	30 min 2 X 3 min en CL (3 min ENTRE)	R	R	30 min 6 min en CL
4	R	30 min 4 X 2 min en CL (1 min ENTRE)	R	30 min 2 X 4 min en CL (2 min ENTRE)	R	R	35 min 8 min en CL
3	R	25 min 6 X 1 min 30 s en CL (1 min ENTRE)	R	30 min 3 X 3 min en CL (2 min ENTRE)	R	R	40 min 9 min en CL
2	R	35 min 5 X 2 min en CL (1 min ENTRE)	R	35 min 1 X 7 min en CL ET 1 X 3 min en CL (2 min ENTRE)	R	R	40 min 10 min en CL
1	R	40 min 3 X 3 min en CL (1 min ENTRE)	R	40 min 2 X 5 min en CL (1 min ENTRE)	R	R	45 min 10 min en CL