

Programme de la marche à la course



Commencez chaque session par une marche de 5 minutes.
Prenez un jour de repos entre chaque session.
Les jours de repos, vous pouvez pratiquer d'autres sports ou de la marche
Une fois par semaine, accordez-vous un jour de repos sans exercice.

	Sortie 1		Sortie 2		Sortie 3	
Semaine 1	4 x (4 min. marche / 1 min. course)	Repos ou activités autre que la course	5 x (3 min. marche / 1 min. course)	Repos ou activités autre que la course	5 x (4 min. marche / 1 min. course)	Repos total
Semaine 2	5 x (3 min. marche / 1 min. course)		3 x (4 min. marche / 2 min. course)		4 x (3 min. marche / 2 min. course)	
Semaine 3	4 x (4 min. marche / 2 min. course)		4 x (2 :30 min. marche / 2 :30 min. course)		5 x (3 min. marche / 2 min. course)	
Semaine 4	5 x (2 :30 min. marche / 2 :30 min. course)		5 x (2 min. marche / 3 min. course)		6 x (2 :30 min. marche / 2 :30 min. course)	
Semaine 5	6 x (2 min. marche / 3 min. course)		5 x (1 :30 min. marche / 3 :30 min. course)		4 x (1 min. marche / 4 min. course)	
Semaine 6	6 x (1 :30 min. marche / 3 :30 min. course)		5 x (1 min. marche / 4 min. course)		4 x (1 min. marche / 5 min. course)	
Semaine 7	6 x (1 min. marche / 4 min. course)		5 x (1 min. marche / 5 min. course)		3 x (2 min. marche / 6 min. course)	
Semaine 8	4 x (1 min. marche / 6 min. course)		3 x (2 min. marche / 7 min. course)		3 x (2 min. marche / 8 min. course)	
Semaine 9	4 x (1 min. marche / 7 min. course)		4 x (1 min. marche / 8 min. course)		3 x (1 min. marche / 9 min. course)	
Semaine 10	3 x (1 min. marche / 10 min. course)		2 x (1 min. marche / 12 min. course)		20 à 30 minutes de course	

Amusez-vous!

