



INITIATION NIVEAU DÉBUTANT

 **8 sem.**

Objectif

Progression pour courir 30 minutes de course en continu

Préalable

Aucun ! Seulement de la motivation, de la constance et une bonne paire de souliers de course 😊

Semaine	Entraînement 1	Entraînement 2	Entraînement 3
1	20 minutes @ 5min marche + 10min (alternance 1min jogging-1min marche) + 5min marche	25 minutes @ 5min marche + 14min (alternance 1min jogging-1min marche) + 5min marche	20 à 25 minutes marche rapide
2	25 minutes @ 5min marche + 16min (alternance 2min jogging-2min marche) + 3min marche	25 minutes @ 5min marche + 15min (alternance 2min jogging-1min marche) + 5min marche	25 à 30 minutes marche rapide
3	25 minutes @ 5min marche + 15min (alternance 3min jogging-2min marche) + 5min marche	25 minutes @ 5min marche + 16min (alternance 3min jogging-1min marche) + 4min marche	30 minutes @ 5min marche + 20min (alternance 3min jogging-1min marche) + 5min marche
4	30 minutes @ 6min marche + 18min (alternance 4min jogging-2min marche) + 6min marche	30 minutes @ 6min marche + 18min (alternance 5min jogging-1min marche) + 6min marche	30 minutes @ 5min marche + 20min (alternance 7min jogging-3min marche) + 5min marche
5	25 minutes @ 5min marche + 16min (alternance 6min jogging-2min marche) + 4min marche	30 minutes @ 5min marche + 21min (alternance 6min jogging-1min marche) + 4min marche	35 minutes @ 5min marche + 24min (alternance 10min jogging-2min marche) + 5min marche
6	30 minutes @ 5min marche + 22min (alternance 9min jogging-2min marche) + 3min marche	30 minutes @ 5min marche + 20min (alternance 9 min jogging - 1min marche) + 5min marche	40 minutes @ 5min marche + 30min (alternance 13min jogging-2min marche) + 5min marche
7	30 minutes @ 5min marche + 20min (alternance 9 min jogging - 1min marche) + 5min marche	35 minutes @ 5min marche + 20min (alternance 9 min jogging - 1min marche) + 5min jogging + 5min marche	40 minutes @ 5min marche + 32min (alternance 15min jogging - 1min marche) + 5min marche
8	30 minutes @ 5min marche + 15 min jogging + 2min marche + 5min jogging + 3min marche	20 minutes @ 5min marche + 15min (alternance 4min jogging - 1min marche) + 5min marche	40 minutes @ 5min marche + 30 minutes en continu + 5min marche



- * Toutes les séances devraient être réalisées à une perception de l'effort entre 3 et 5 (voir tableau à la page suivante), donc jamais à des vitesses considérées difficiles.
- * Essayez de répartir les entraînements dans la semaine avec idéalement une journée de repos entre chacune des séances de course.

- * Même si c'est facile et que vous pensez pouvoir courir plus, il est recommandé de suivre le plan afin de limiter le risque de blessures et donner le temps à votre corps de s'adapter.



* ÉCHELLE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

- | | |
|----|----------------------|
| 1 | Aucun effort |
| 2 | Très facile |
| 3 | Facile |
| 4 | Modéré facile |
| 5 | Modéré |
| 6 | Légèrement difficile |
| 7 | Difficile |
| 8 | Très difficile |
| 9 | Très très difficile |
| 10 | Effort maximal |

Toutes les séances devraient être réalisées à une perception de l'effort entre 3 et 5.

