

PROGRAMME MARCHÉ

PRÉPARATION COURSE À PIED

COmmencer la course à pied

À partir de la semaine 5, effectuez 10 minutes de marche avant de commencer une séance et 5 minutes de marche après l'avoir terminée.

SEMAINE 1	20'  ☐	30'  ☐	40'  ☐
SEMAINE 2	25'  ☐	35'  ☐	45'  ☐
SEMAINE 3	30'  ☐	35'  ☐	50'  ☐
SEMAINE 4	35'  ☐	35'  ☐	60'  ☐
SEMAINE 5	5 x 2'  / 2'  ☐	5 x 2'  / 2'  ☐	5 x 3'  / 2'  ☐
SEMAINE 6	4 x 3'  / 2'  ☐	4 x 3'  / 2'  ☐	4 x 5'  / 2'  ☐
SEMAINE 7	3 x 5'  / 2'  ☐	3 x 6'  / 2'  ☐	3 x 10'  / 2'  ☐
SEMAINE 8	2 x 10'  / 2'  ☐	2 x 10'  / 2'  ☐	3 x 15'  / 2'  ☐



: MARCHÉ



: MARCHÉ RAPIDE

1' : 1 MINUTE



: RÉUSSI



SÉBASTIEN - COMMENCER LA COURSE À PIED

<https://commencerlacourseapied.com/>