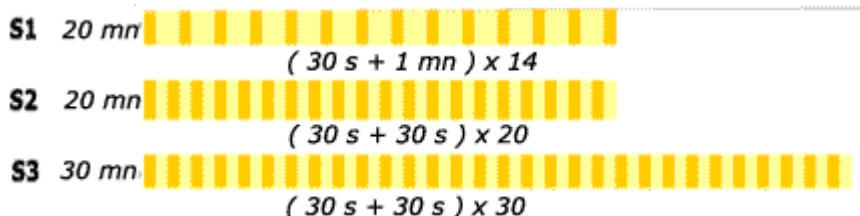


Programme pour débutant en course à pied

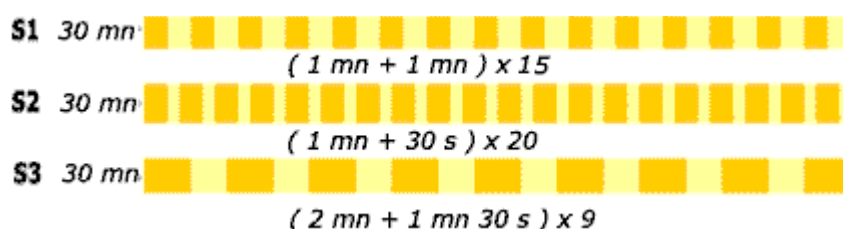
Ce programme de course à pied est conçu sur le principe de l'alternance marche course lente .
C'est un plan-type qu'il sera indispensable d'adapter à son niveau et à sa condition physique

Auteur: Bruno Chauzi

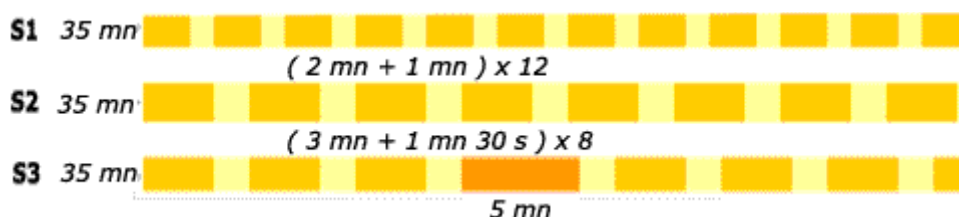
SEMAINE 1	Séance 1 : 20 mn, en alternant 30 s lent et 1 mn marche.	Séance 2 : 20 mn, en alternant 30 s lent et 30 s marche.	Séance 3 : 30 mn, en alternant 30 s lent et 30 s marche.
------------------	---	---	---



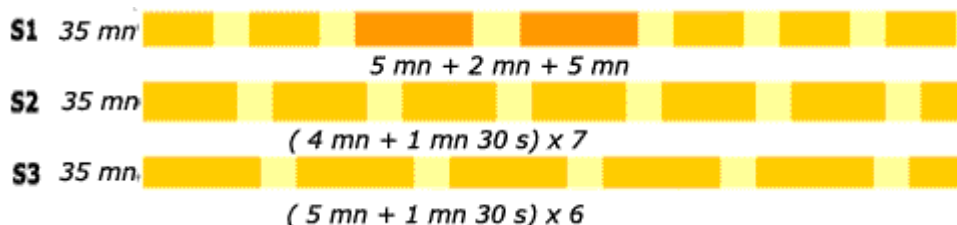
SEMAINE 2	Séance 1 : 30 mn, en alternant 1 mn lent et 1 mn marche.	Séance 2 : 30 mn, en alternant 1 mn lent et 30 s marche.	Séance 3 : 30 mn, en alternant 2 mn lent et 1 mn 30 s marche.
------------------	---	---	--



SEMAINE 3	Séance 1 : 35 mn, en alternant 2 mn lent et 1 mn marche.	Séance 2 : 35 mn, en alternant 3 mn lent et 1 mn 30 s marche.	Séance 3 : 35 mn idem précédent, sauf 5 mn allure facile vers le milieu de la séance.
------------------	---	--	---



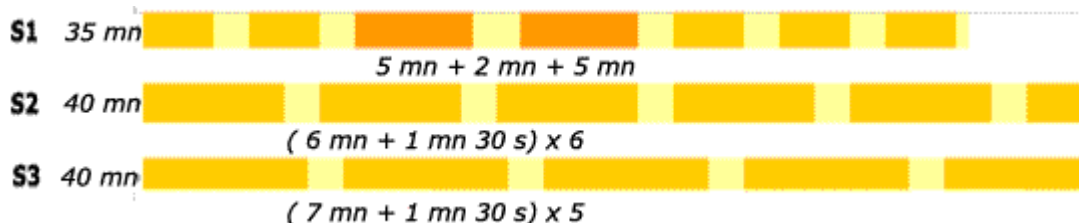
SEMAINE 4	Séance 1 : 35 mn idem précédent, sauf 2 x 5 mn allure facile vers le milieu de la séance.	Séance 2 : 35 mn, en alternant 4 mn lent et 1 mn 30 s marche.	Séance 3 : 35 mn, en alternant 5 mn lent et 1 mn 30 s marche.
------------------	---	--	--



SEMAINE 5 Séance 1 :
idem semaine 4.

Séance 2 : 40 mn,
en alternant 6 mn lent
et 1 mn 30 s marche.

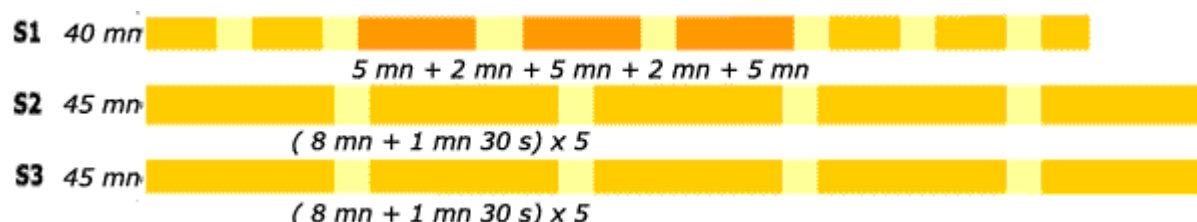
Séance 3 : 40 mn,
en alternant 7 mn lent
et 1 mn 30 s marche.



SEMAINE 6 Séance 1 : 40 mn,
dont 3 x 5 mn allure facile,
le reste idem semaine 5.

Séance 2 : 45 mn,
en alternant 8 mn lent
et 1 mn 30 s marche.

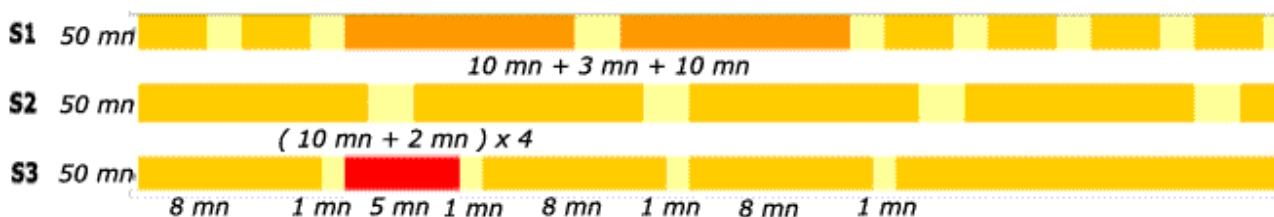
Séance 3 : 45 mn,
en alternant 8 mn lent
et 1 mn 30 s marche.



SEMAINE 7 Séance 1 : 50 mn,
dont 2 x 10 mn allure facile,
le reste idem ci-dessus. Faire cependant
3 mn marche entre
les 2 x 10 mn.

Séance 2 : 50 mn,
en alternant 10 mn lent
et 2 mn marche.

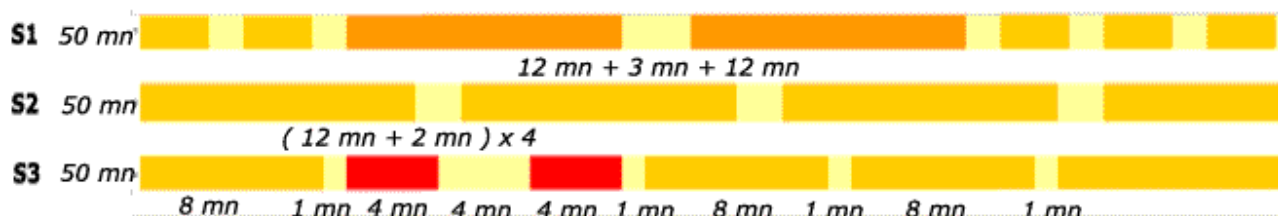
Séance 3 : 50 mn,
dont 5 mn assez intense
(ne pas s'épuiser).
Le reste lent, sauf 3
ou 4 x 1 mn marche



SEMAINE 8 Séance 1 : 50 mn,
dont 2 x 12 mn
allure facile. Le reste
idem semaine 7.

Séance 2 : 50 mn,
en alternant 12 mn lent
et 2 mn marche.

Séance 3 : 50 mn, dont
2 x 4 mn assez
intense (marcher 4 mn
entre chaque).
Le reste lent, sauf
3 ou 4 x 1 mn marche.





Avec Entrainement-sportif.fr , suivez plus de 50 programmes gratuits à télécharger ou imprimer pour se muscler, maigrir, se remettre en forme ou courir

Cliquez sur le lien suivant

[Programmes sportifs](#)