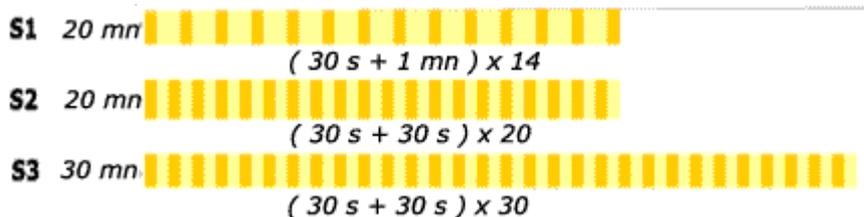


# Programme pour débutant en course à pied

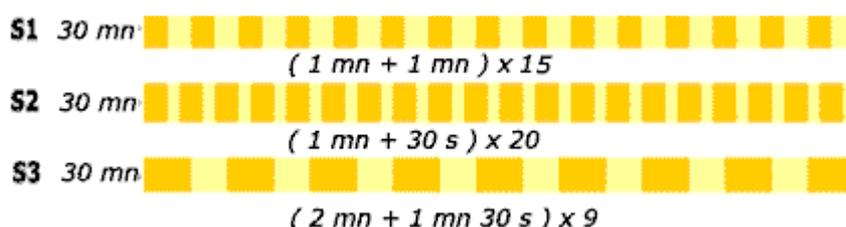
Ce programme de course à pied est conçu sur le principe de l'alternance marche course lente .  
C'est un plan-type qu'il sera indispensable d'adapter à son niveau et à sa condition physique

Auteur: Bruno Chauzi

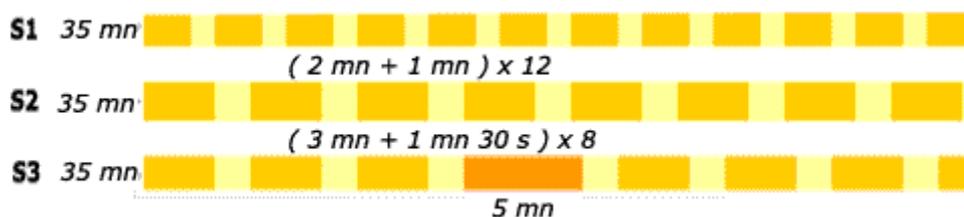
<b>SEMAINE 1</b>	<b>Séance 1</b> : 20 mn, en alternant 30 s lent et 1 mn marche.	<b>Séance 2</b> : 20 mn, en alternant 30 s lent et 30 s marche.	<b>Séance 3</b> : 30 mn, en alternant 30 s lent et 30 s marche.
------------------	---	---	---



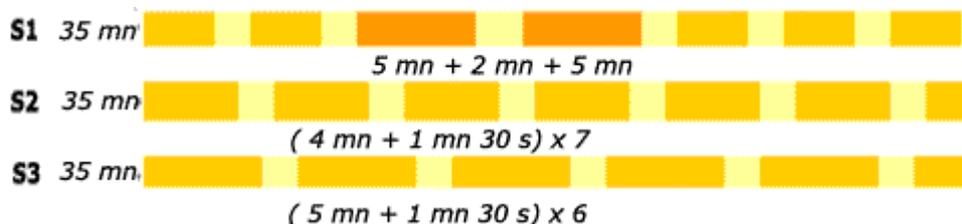
<b>SEMAINE 2</b>	<b>Séance 1</b> : 30 mn, en alternant 1 mn lent et 1 mn marche.	<b>Séance 2</b> : 30 mn, en alternant 1 mn lent et 30 s marche.	<b>Séance 3</b> : 30 mn, en alternant 2 mn lent et 1 mn 30 s marche.
------------------	---	---	--



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



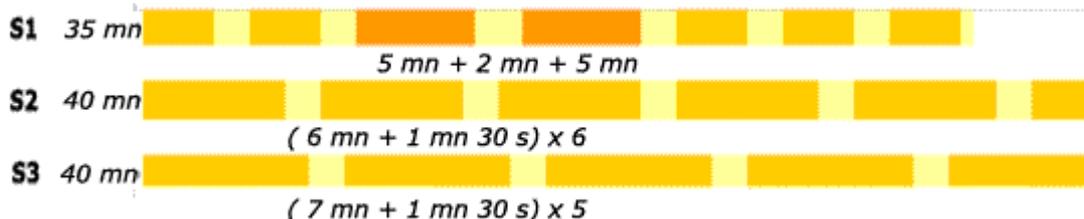
<b>SEMAINE 4</b>	<b>Séance 1</b> : 35 mn idem précédent, sauf 2 x 5 mn allure facile vers le milieu de la séance.	<b>Séance 2</b> : 35 mn, en alternant 4 mn lent et 1 mn 30 s marche.	<b>Séance 3</b> : 35 mn, en alternant 5 mn lent et 1 mn 30 s marche.
------------------	---	--	--



**SEMAINE 5** Séance 1 : idem semaine 4.

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

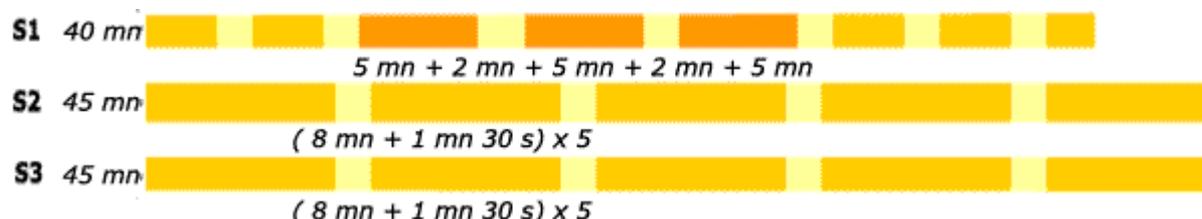
Séance 3 : 40 mn, en alternant 7 mn lent et 1 mn 30 s marche.



**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.

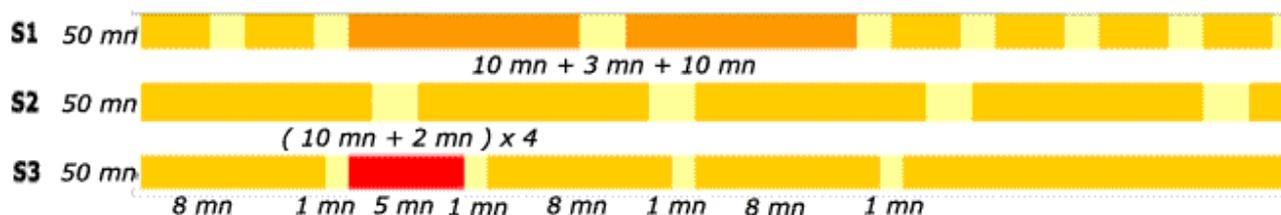
Séance 3 : 45 mn, en alternant 8 mn lent et 1 mn 30 s marche.



**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.

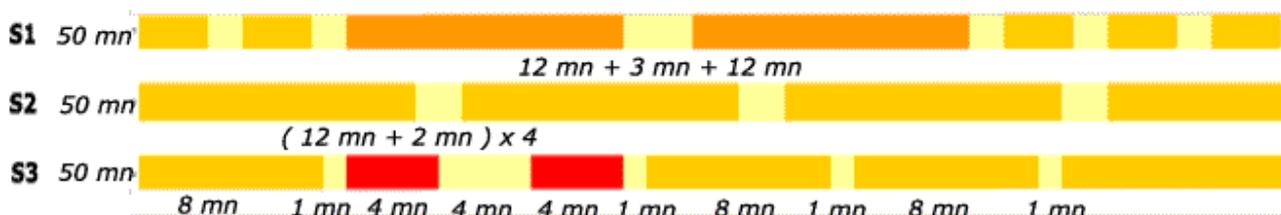
Séance 3 : 50 mn, dont 5 mn assez intense (ne pas s'épuiser). Le reste lent, sauf 3 ou 4 x 1 mn marche



**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](#)**