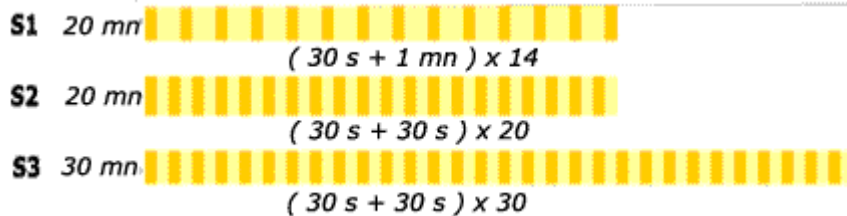


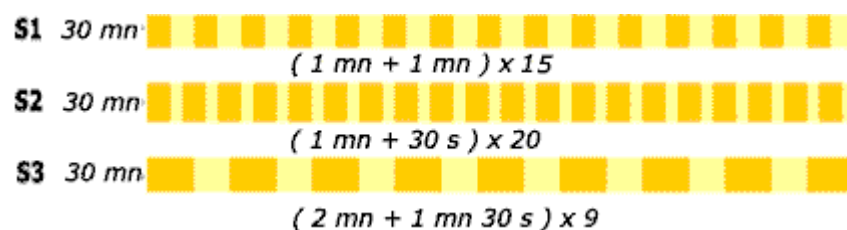
# Plan Running pour débutant en course à pied

Ce [programme de running](#) 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 du jour. Il a été conçu pour être utilisé avec le [carnet d'entraînement en course à pied pour débutant](#)

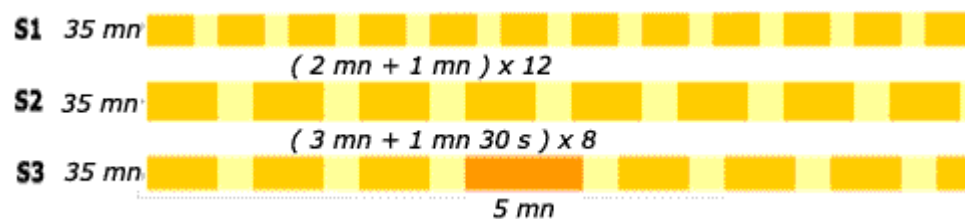
<b>SEMAINE 1</b>	<b>Séance 1</b> : 20 mn, en alternant 30 s lent et 1 mn marche.	<b>Séance 2</b> : 20 mn, en alternant 30 s lent et 30 s marche.	<b>Séance 3</b> : 30 mn, en alternant 30 s lent et 30 s marche.
------------------	---	---	---



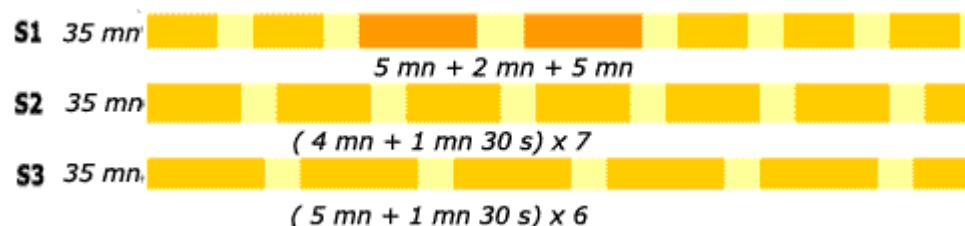
<b>SEMAINE 2</b>	<b>Séance 1</b> : 30 mn, en alternant 1 mn lent et 1 mn marche.	<b>Séance 2</b> : 30 mn, en alternant 1 mn lent et 30 s marche.	<b>Séance 3</b> : 30 mn, en alternant 2 mn lent et 1 mn 30 s marche.
------------------	---	---	--



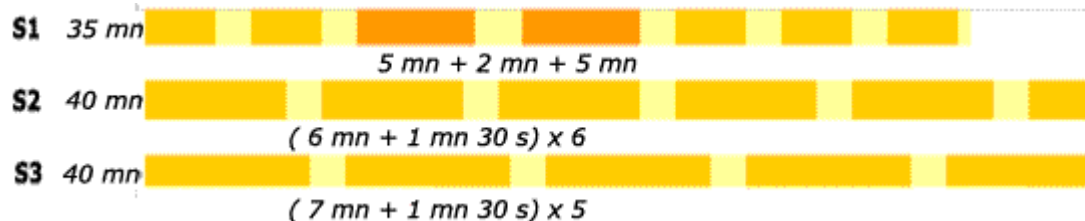
<b>SEMAINE 3</b>	<b>Séance 1</b> : 35 mn, en alternant 2 mn lent et 1 mn marche.	<b>Séance 2</b> : 35 mn, en alternant 3 mn lent et 1 mn 30 s marche.	<b>Séance 3</b> : 35 mn idem précédent, sauf 5 mn allure facile vers le milieu de la séance.
------------------	---	--	--



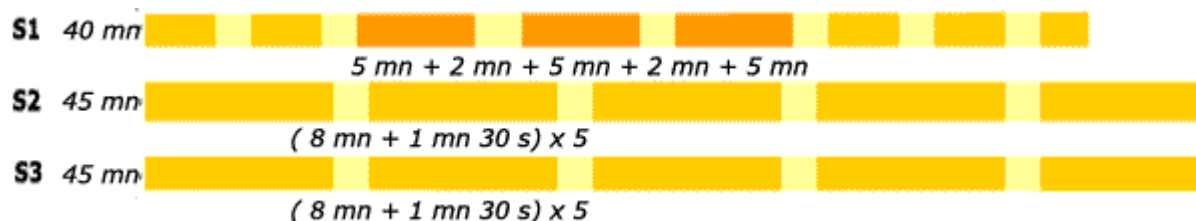
<b>SEMAINE 4</b>	<b>Séance 1</b> : 35 mn idem précédent, sauf 2 x 5 mn allure facile vers le milieu de la séance.	<b>Séance 2</b> : 35 mn, en alternant 4 mn lent et 1 mn 30 s marche.	<b>Séance 3</b> : 35 mn, en alternant 5 mn lent et 1 mn 30 s marche.
------------------	--	--	--



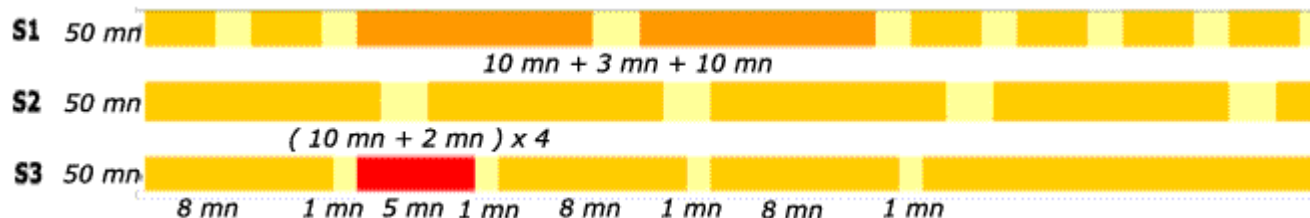
<b>SEMAINE 5</b> <b>Séance 1 :</b> idem semaine 4.	<b>Séance 2 :</b> 40 mn, en alternant 6 mn lent et 1 mn 30 s marche.	<b>Séance 3 :</b> 40 mn, en alternant 7 mn lent et 1 mn 30 s marche.
--	--	--



<b>SEMAINE 6</b> <b>Séance 1 :</b> 40 mn, dont 3 x 5 mn allure facile, le reste idem semaine 5.	<b>Séance 2 :</b> 45 mn, en alternant 8 mn lent et 1 mn 30 s marche.	<b>Séance 3 :</b> 45 mn, en alternant 8 mn lent et 1 mn 30 s marche.
--	--	--



<b>SEMAINE 7</b> <b>Séance 1 :</b> 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.	<b>Séance 2 :</b> 50 mn, en alternant 10 mn lent et 2 mn marche.	<b>Séance 3 :</b> 50 mn, dont 5 mn assez intense (ne pas s'épuiser). Le reste lent, sauf 3 ou 4 x 1 mn marche
---	--	---



<b>SEMAINE 8</b> <b>Séance 1 :</b> 50 mn, dont 2 x 12 mn allure facile. Le reste idem semaine 7.	<b>Séance 2 :</b> 50 mn, en alternant 12 mn lent et 2 mn marche.	<b>Séance 3 :</b> 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.
--	--	--

