

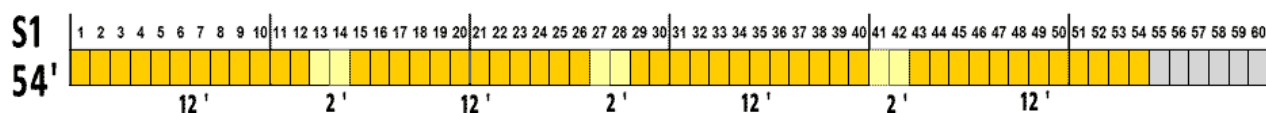
Programme de course : 30 minutes en endurance fondamentale

3 types de séances constituent le programme de 8 semaines permettant d'aboutir à une course continue de 30 minutes sans essoufflement ni fatigue musculaire.

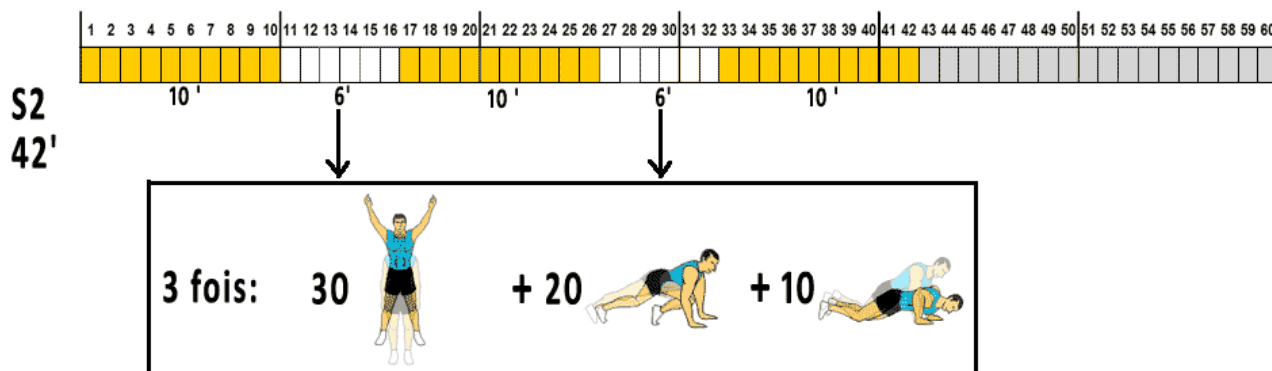
1^o mois

Première semaine

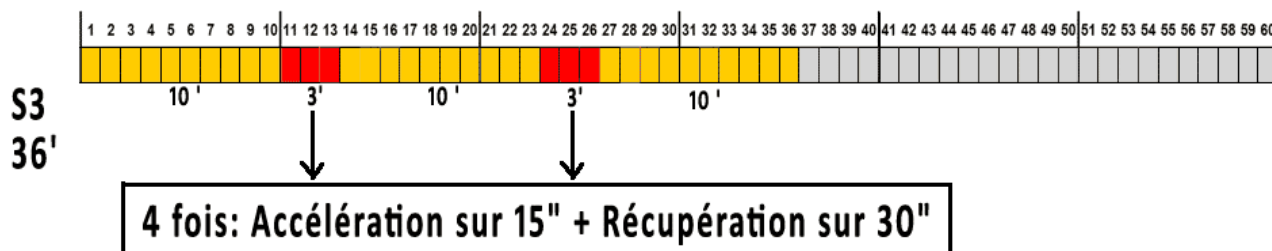
Séance Endurance: Durée 54 mn; 4 fois 12 mn lent et 2 mn marche



Séance Tonification: Durée 42 mn; 3 fois 10 mn lent et 2 séquences de 3 fois : 30 jumping jacks, 20 mountain climbers, 10 pompes-genoux

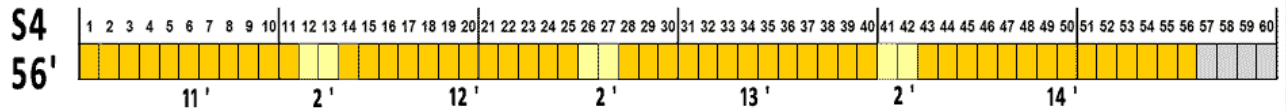


Séance Aérobie: Durée 36 mn; 3 fois 10 mn lent et 2 séquences de 4 fois : Accélération sur 15" à allure assez intense + Récupération sur 30"

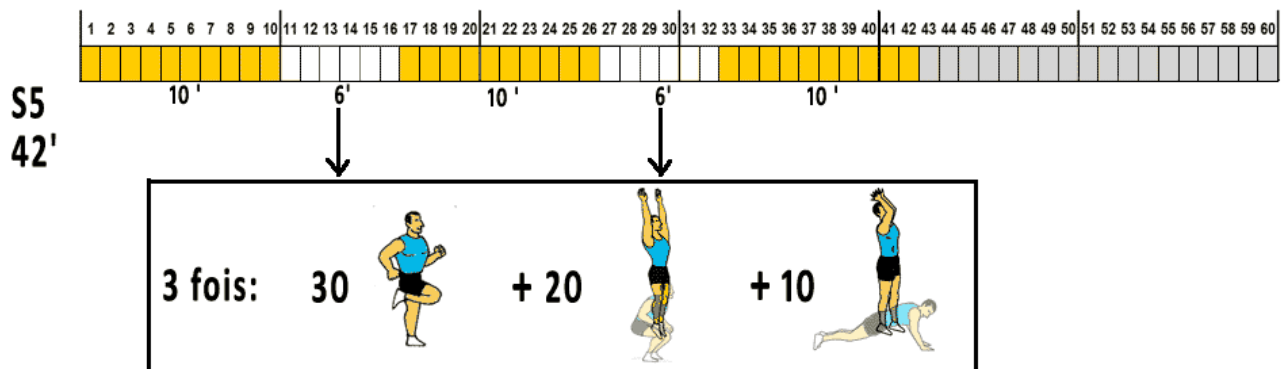


Deuxième semaine

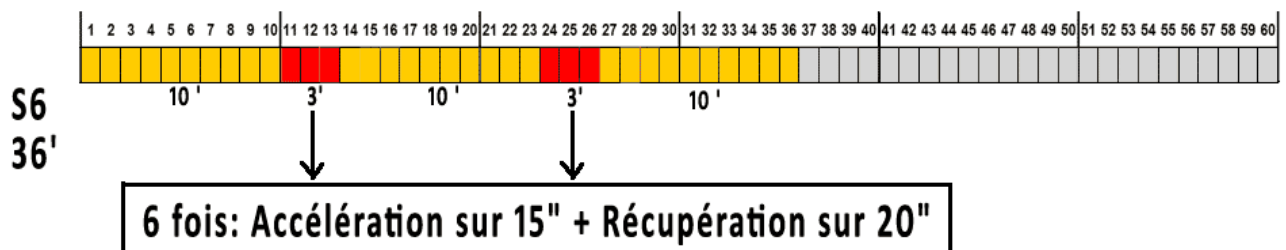
Séance Endurance: Durée 56 mn; 11 mn lent et 2 mn marche; 12 mn lent et 2 mn marche; 13 mn lent et 2 mn marche; 14 mn lent



Séance Tonification: Durée 42 mn; 3 fois 10 mn lent et 2 séquences de 3 fois : 30 Talons-fesses, 20 jump-squats, 10 burpees sans pompe

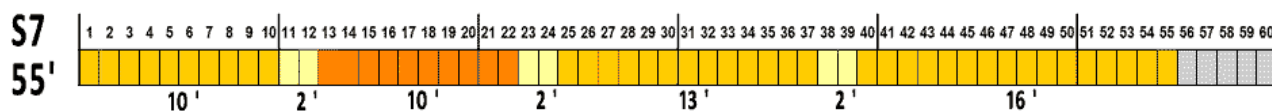


Séance Aérobie: Durée 36 mn; 3 fois 10 mn lent et 2 séquences de 6 fois : Accélération sur 15" à allure assez intense + Récupération sur 20"

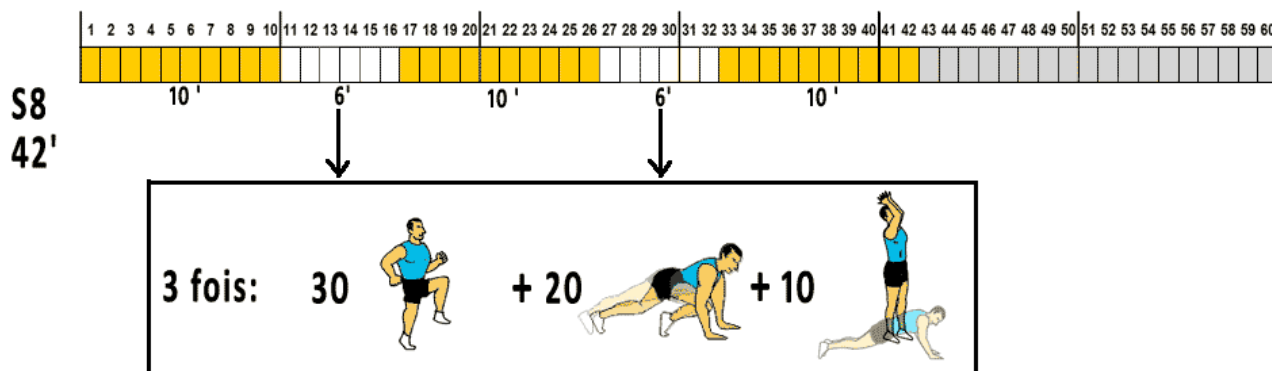


Troisième semaine

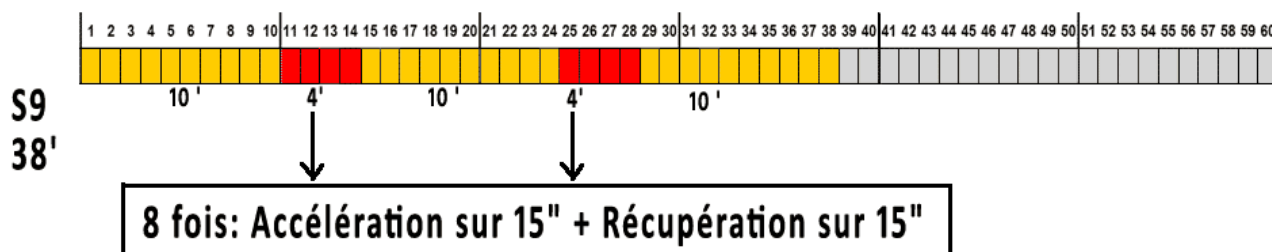
Séance Endurance: Durée 55 mn; 10 mn lent et 2 mn marche; 10 mn Allure facile et 2 mn marche; 13 mn lent et 2 mn marche; 16 mn lent



Séance Tonification: Durée 42 mn; 3 fois 10 mn lent et 2 séquences de 3 fois : 30 Genoux hauts, 20 mountain climbers, 10 burpees sans pompe

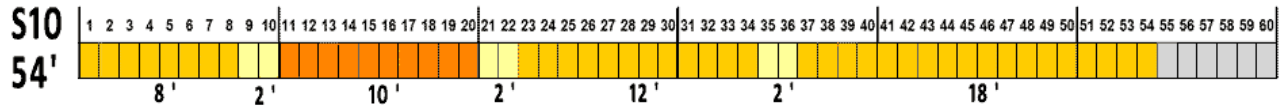


Séance Aérobie: Durée 38 mn; 3 fois 10 mn lent et 2 séquences de 8 fois : Accélération sur 15" à allure assez intense + Récupération sur 15"

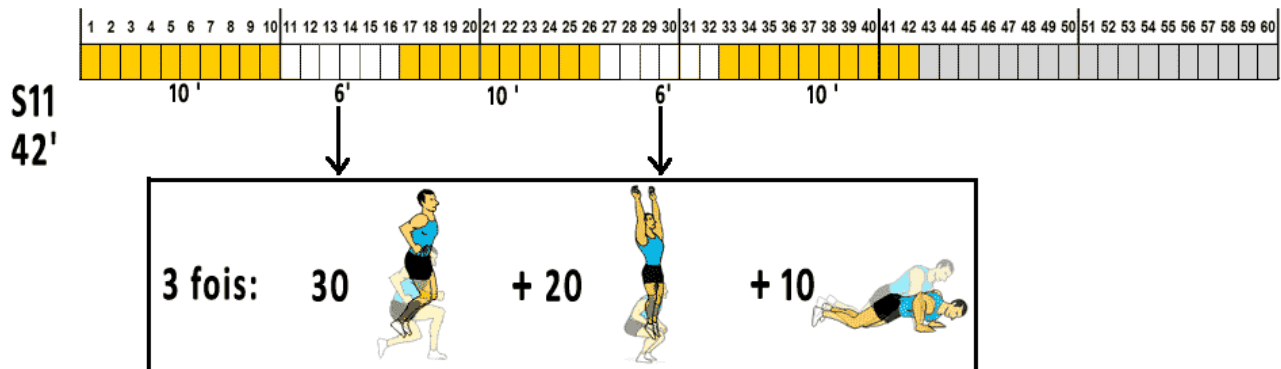


Quatrième semaine

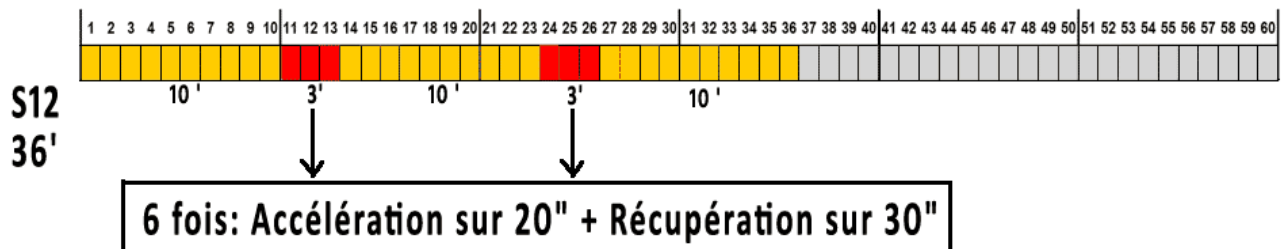
Séance Endurance: Durée 54 mn; 8 mn lent et 2 mn marche; 10 mn Allure facile et 2 mn marche; 12 mn lent et 2 mn marche; 18 mn lent



Séance Tonification: Durée 42 mn; 3 fois 10 mn lent et 2 séquences de 3 fois : 30 Fentes sautées, 20 jump-squats, 10 pompes-genoux



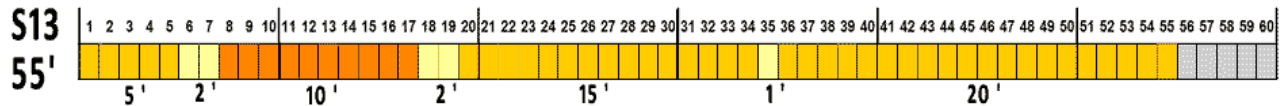
Séance Aérobie: Durée 36 mn; 3 fois 10 mn lent et 2 séquences de 6 fois : Accélération sur 20" à allure assez intense + Récupération sur 30"



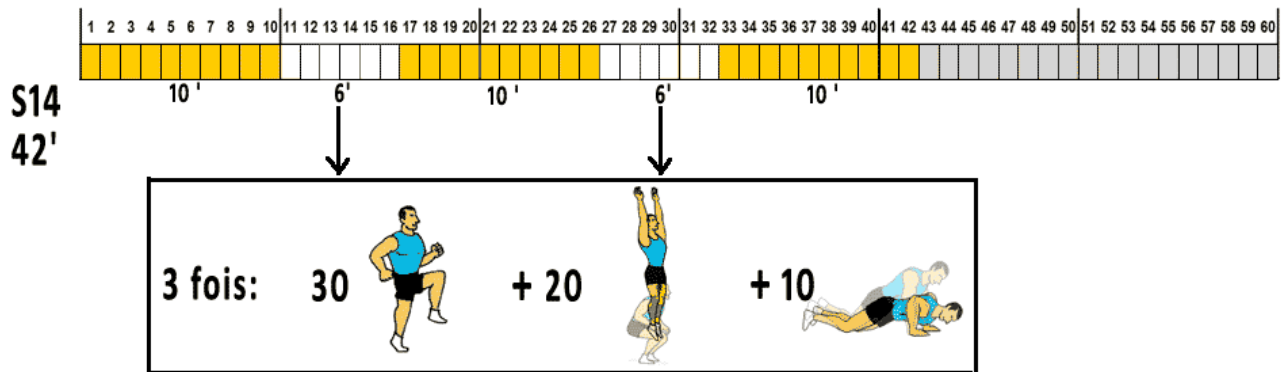
2ème mois

Cinquième semaine

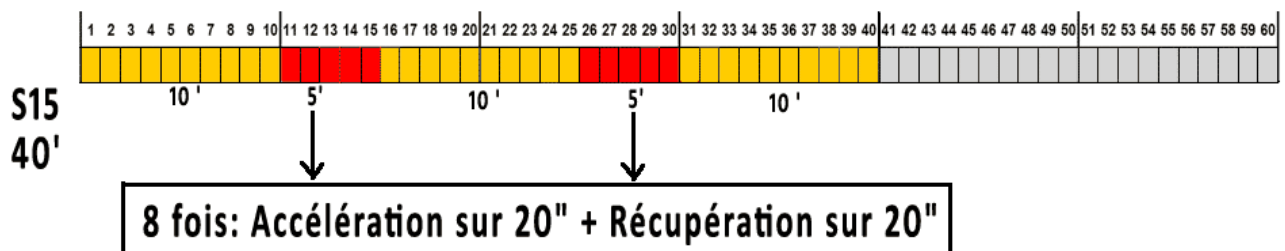
Séance Endurance: Durée 55 mn; 5 mn lent et 2 minutes marche; 10 mn Allure facile et 2 mn marche; 15 mn lent et 1 minute marche; 20 mn lent



Séance Tonification: Durée 42 mn; 3 fois 10 mn lent et 2 séquences de 3 fois : 30 Genoux hauts, 20 jump-squats, 10 pompes-genoux

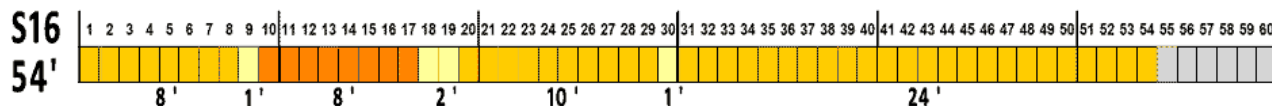


Séance Aérobie: Durée 40 mn; 3 fois 10 mn lent et 2 séquences de 8 fois : Accélération sur 20 '' à allure assez intense + Récupération sur 20''

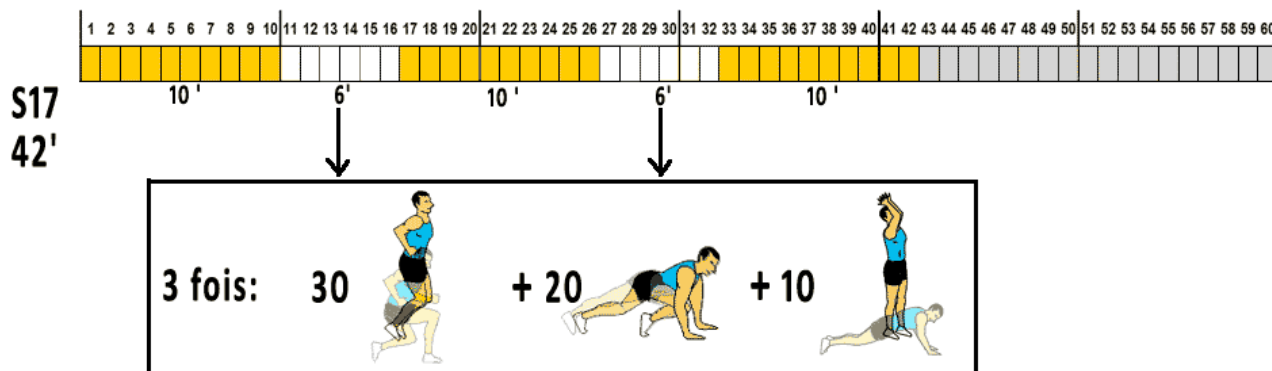


Sixième semaine

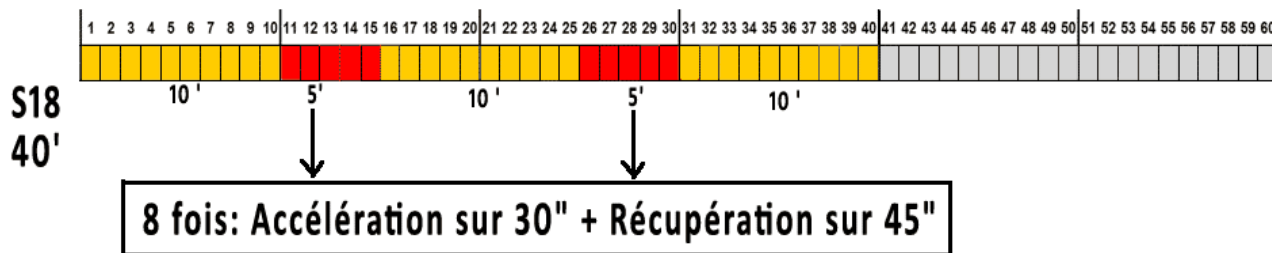
Séance Endurance: Durée 54 mn; 8 mn lent et 1 minute marche; 8 mn Allure facile et 2 mn marche; 10 mn lent et 1 minute marche; 24 mn lent



Séance Tonification: Durée 42 mn; 3 fois 10 mn lent et 2 séquences de 3 fois : 30 Fentes sautées, 20 mountain climbers , 10 burpees sans pompe

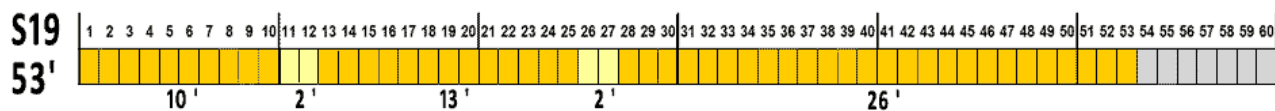


Séance Aérobie: Durée 40 mn; 3 fois 10 mn lent et 2 séquences de 8 fois : Accélération sur 30 " à allure assez intense + Récupération sur 45 "

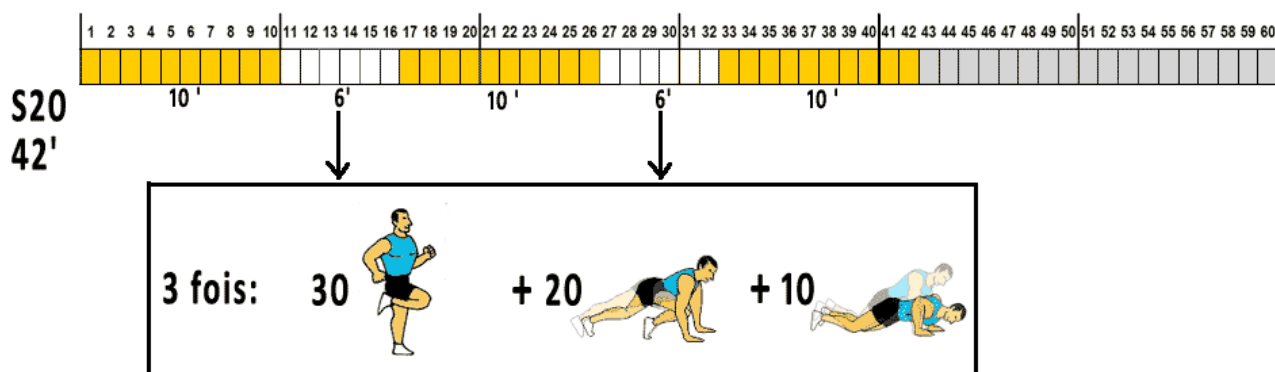


Septième semaine

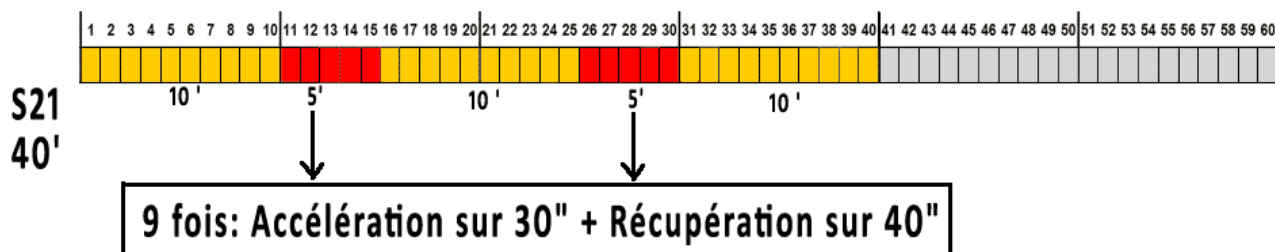
Séance Endurance: Durée 53 mn; 10 mn lent et 2 mn marche; 13 mn lent et 2 mn marche; 26 mn lent



Séance Tonification: Durée 42 mn; 3 fois 10 mn lent et 2 séquences de 3 fois : 30 Talons-fesses, 20 mountain climbers, 10 pompes-genoux

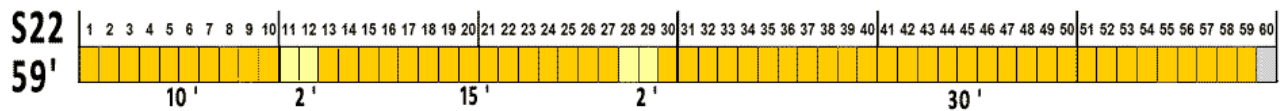


Séance Aérobie: Durée 40 mn; 3 fois 10 mn lent et 2 séquences de 9 fois : Accélération sur 30'' à allure assez intense + Récupération sur 40''

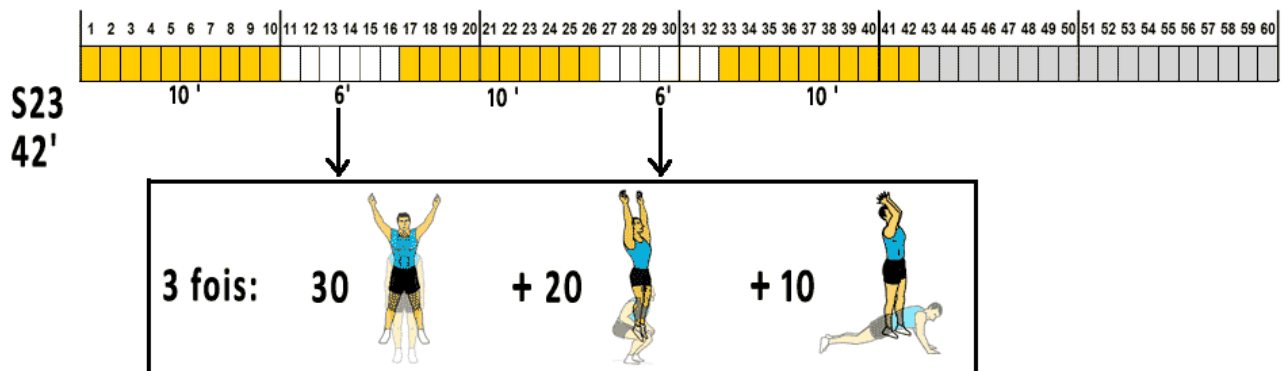


Huitième semaine

Séance Endurance: Durée 59 mn; 10 mn lent et 2 mn marche; 15 mn lent et 2 mn marche; 30 mn lent



Séance Tonification: Durée 42 mn; 3 fois 10 mn lent et 2 séquences de 3 fois : 30 jumping jacks, 20 jump-squats, 10 burpees sans pompe



Séance Aérobie: Durée 36 mn; 3 fois 10 mn lent et 2 séquences de 10 fois : Accélération sur 30 " à allure assez intense + Récupération sur 30 "

