

DEBUTANT : courir 30'

2 x semaines ->lundi et jeudi / mardi et vendredi / mercredi et samedi / jeudi
et dimanche

Semaine 1 :

1. 10' de marche rapide + (1' course / 2' marche) x 3
2. 10' de marche rapide + (1' course / 2' marche) x 5

Semaine 2 :

1. 10' de marche rapide + (2' course / 3' marche) x 3
2. 10' de marche rapide + (2' course / 3' marche) x 4

Semaine 3 :

1. 7' de marche rapide + (2' course / 2' marche) x 6
2. 5' de marche rapide + (3' course / 3' marche) x 5

Semaine 4 :

1. 5' de marche rapide + (4' course / 4' marche) x 4
2. 3' de marche rapide + (4' course / 4' marche) x 5

Semaine 5 :

1. 5' de marche rapide + (5'30" course / 4' marche) x 3
2. 3' de marche rapide + (4'30" course / 4' marche) x 5

Semaine 6 :

1. 2' de marche rapide + (4' course / 4' marche) x 6
2. 5' de marche rapide + (5' course / 4' marche) x 5

Semaine 7 :

1. 5' de marche rapide + (5' course / 3' marche) x 6
2. 5' de marche rapide + (6' course / 4' marche) x 5

Semaine 8 :

1. $(5' \text{ course} + 3' \text{ marche}) \times 3 + (7' \text{ course} + 4' \text{ marche}) \times 2$
2. $(6' \text{ course} + 3' \text{ marche}) \times 3 + (7' \text{ course} + 4' \text{ marche}) \times 2$

Semaine 9:

1. $(3' \text{ course} + 3' \text{ marche}) \times 3 + (8' \text{ course} + 4' \text{ marche}) \times 2$
2. $(6' \text{ course} + 3' \text{ marche}) \times 2 + (10' \text{ course} + 4' \text{ marche}) \times 2$

Semaine 10 :

1. $(10' \text{ course} + 5' \text{ marche}) \times 3$
2. $(2' \text{ course} + 1' \text{ marche}) \times 5 + (12' \text{ course} + 5' \text{ marche}) \times 2$

Semaine 11 :

1. $(5' \text{ course} + 2' \text{ marche}) \times 3 + 14' \text{ course} + 4' \text{ marche}$
2. $(5' \text{ course} + 2' \text{ marche}) \times 3 + 16' \text{ course} + 4' \text{ marche}$

Semaine 12 :

1. $(5' \text{ course} + 2' \text{ marche}) \times 3 + 18' \text{ course} + 4' \text{ marche}$
2. $(6' \text{ course} + 3' \text{ marche}) \times 2 + 20' \text{ course} + 4' \text{ marche}$

Semaine 13 :

1. $(5' \text{ course} + 3' \text{ marche}) \times 2 + 24' \text{ course} + 4' \text{ marche}$
2. $(5' \text{ course} + 3' \text{ marche}) \times 2 + 27' \text{ course} + 4' \text{ marche}$

Semaine 14 :

1. 30'