

Pour les débutants n'ayant aucun passé sportif

Programme pour démarrer :

Semaine 1 :

Mercredi (Courir 1' – Marcher 2')X10

Samedi : (Courir 1'20'' – Marcher 1'40'')X8

Semaine 2 :

Lundi : (Courir 1'30'' – Marcher 1'30'')X8

Mercredi (Courir 2' – Marcher 1'30'')X7

Samedi : (Courir 2' – Marcher 1')X8

Semaine 3 :

Lundi : (Courir 3' – Marcher 1')X6

Mercredi (Courir 2' – Marcher 1')X10

Samedi : (Courir 3' – Marcher 1')X7

Semaine 4 :

Lundi : (Courir 2' – Marcher 1')X10

Mercredi (Courir 4' – Marcher 1')X5

Samedi : (Courir 3' – Marcher 1')X8

Semaine 5 :

Lundi : (Courir 4' – Marcher 1')X4

Mercredi (Courir 5' – Marcher 1')X5

Samedi : (Courir 4' – Marcher 1')X6

Semaine 6 :

Lundi : (Courir 5' – Marcher 1')X4

Mercredi (Courir 7' – Marcher 1')X4

Samedi : (Courir 5' – Marcher 1')X5

Semaine 7 :

Lundi : (Courir 7' – Marcher 1')X3

Mercredi (Courir 10' – Marcher 1')X3

Samedi : (Courir 7' – Marcher 1')X4

Semaine 8 :

Lundi : Repos

Mercredi (Courir 15' – Marcher 2')X2

Samedi : (Courir 10' – Marcher 1')X3

Semaine 9 :

Lundi : (Courir 15')

Mercredi (Courir 20' – Marcher 2')X2

Samedi : (Courir 15' – Marcher 1')X2

Semaine 10 :

Lundi : (Courir 20')

Mercredi : (Courir 10' – Marcher 3')X2

Samedi : 5km

Bon entraînement,