



PLAN D'ENTRAINEMENT DEBUTANTES 4 SEMAINES

		NIVEAU 1 – Objectif : courir 30 minutes	NIVEAU 2 – Objectif : courir 1h
SEMAINE 1	Séance 1	5 min marche allure progressive + 4 x 3 min course lente entrecoupée d'1 min de marche. Terminer par 5 min de marche	2 x 15 min course lente entrecoupées de 2 min marche Terminer par 10 min d'étirements
	Séance 2	5 min marche à allure progressive + 3 x 5 min course lente entrecoupé d'1 min 30 de marche puis 3 accélérations sur 10 foulées, récupérer en marchant Pour revenir au départ Terminer par 5 min marche + 5 min étirements	20 min course lente + 10 accélérations sur 20 foulées Entre chaque accélération, récupérer en marchant 1 min Terminer par 10 min de course lente + 10 min d'abdos
	Séance 3	5 min marche allure progressive + 2 x 6 min de Course lente entrecoupées d'1 min de marche Terminer par 5 min de marche + 5 min étirements	30 min de course lente + 10 min d'étirements
SEMAINE 2	Séance 1	5 min marche allure progressive + 3 x (4 min course lente + une accélération sur 10 foulées) Entrecoupés de 1 min marche Terminer par 5 min marche + 10 min abdos	20 min course lente + 6 x (30 sec course vite / 30 sec marche) + 10 min course lente
	Séance 2	10 x (30 sec course lente + 30 sec marche). Puis 4 x 5 min course lente entrecoupés d'1 min marche. Terminer par 5 à 10 min d'étirements	40 min course lente + 10 min Etirements
	Séance 3	5 min marche allure progressive Puis 10 min course lente / 1 min marche / 5 min course lente / 1 min marche / 3 accélérations sur 15 foulées, retour en marchant. Terminer par 10 min d'abdos	2x 25 min course lente entrecoupés de 3 min marche + 10 min abdos
SEMAINE 3	Séance 1	10 min course lente / 2 min marche / 5 min course lente / 1 min marche / 5 min course lente + 5 min étirements	20 min course lente puis 2 x (6 accélérations sur 30 foulées avec 1 min marche en récupération) prendre 3 min course lente entre les 2 séries Terminer par 10 min course lente
	Séance 2	10 min course lente / 1 min marche / puis 10 accélérations de 20 foulées entrecoupées d'1 min marche / puis 10 min course lente	45 min course lente + 10 min étirements
	Séance 3	5 min marche allure progressive puis 3 x 8 min course lente entrecoupées d'1 min de marche. Terminer par 10 min d'abdos	35 min course lente + 10 min abdos
SEMAINE 4	Séance 1	5 min marche progressive + 15 min course lente + 2 min marche + 8 accélérations sur 30 foulées + 2 min marche + 10 min course lente	20 min course lente + 5 x (1 min vite / 1min marche) Terminer par 10 min course lente.
	Séance 2	REPOS	REPOS
	Séance 3	5 min marche allure progressive + 30 min course lent + 10 min d'étirements	1h course lente + 10 min étirements