



Mon plan d'entraînement

Pour courir 15min non stop
GRAND DEBUTANT

Il est temps de kiffer en douceur

Sommaire

01

Programmation
et organisation

02

Echauffement

03

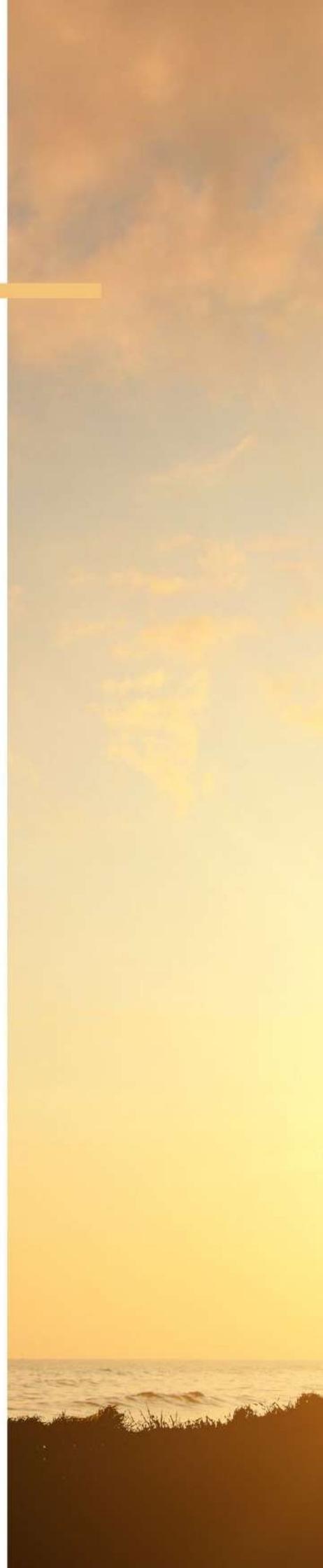
Endurance

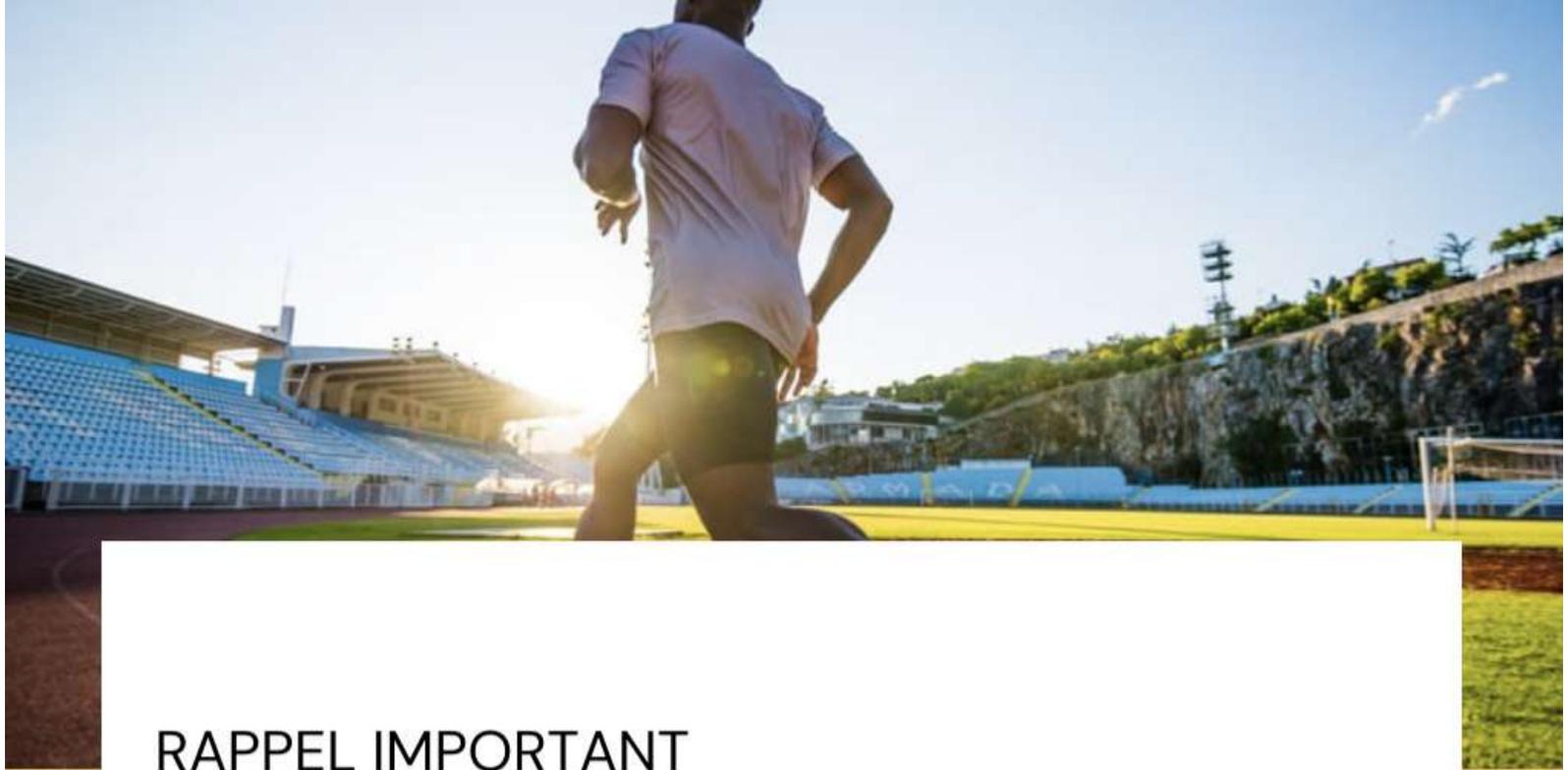
04

le programme au
complet

05

Rappel
IMPORTANT





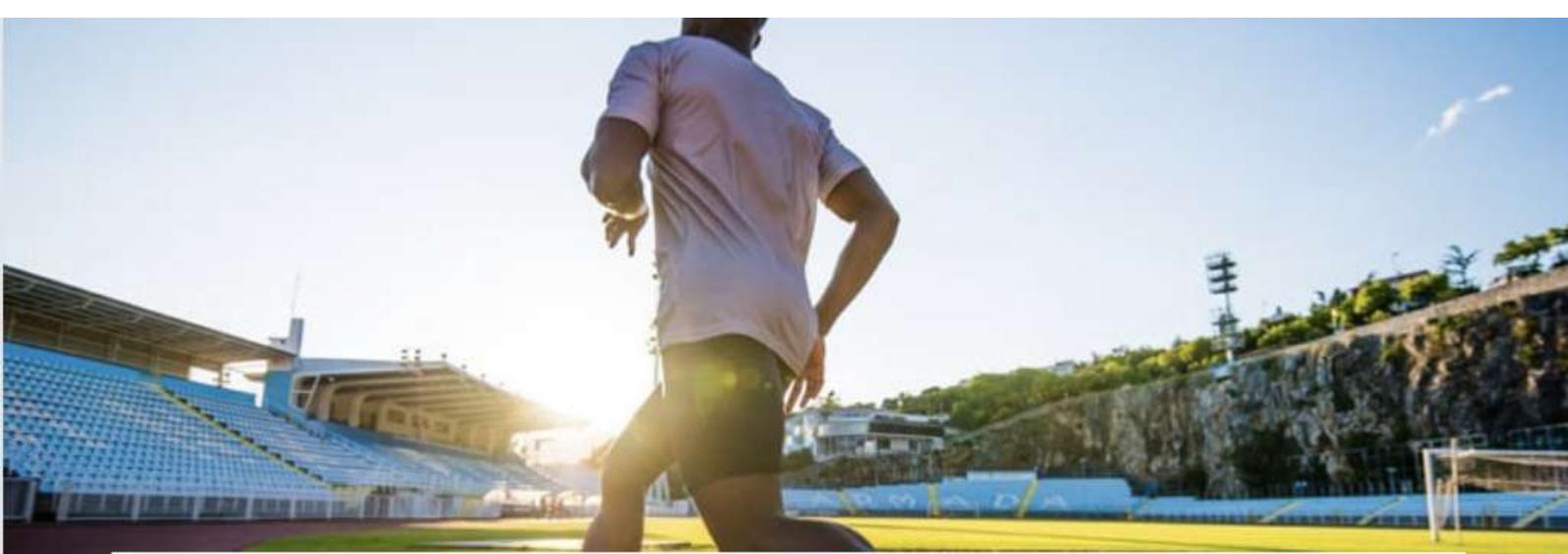
RAPPEL IMPORTANT

- c'est un plan d'entrainement qui fonctionne et qui est le mien.
- si la moindre douleur apparaît, une gêne ou un inconfort, consulte un médecin du sport.
- inspiré de l'appli Decat coach car j'ai commencé et je continue toujours avec eux.
- Fais-toi confiance car en respectant ces étapes tu réussiras, c'est une nouvelle promesse



ON RECHERCHE L'ENDURANCE, PAS LA RAPIDITÉ

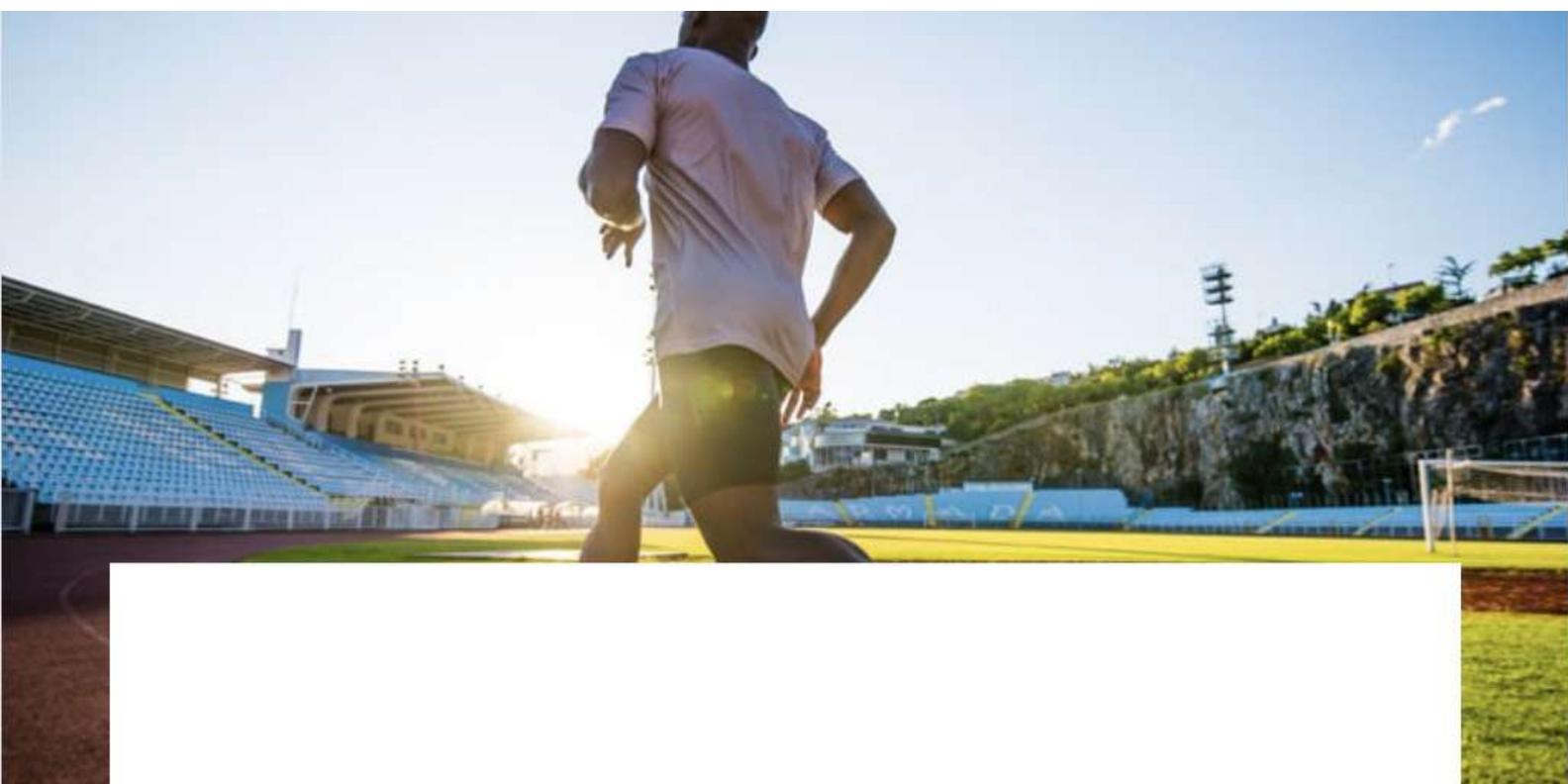
Le but de ce plan d'attaque c'est d'être endurant, vouloir aller vite garantie un échec. Pour gagner en endurance il est préférable d'y aller progressivement. Il y aura donc des phases d'alternance de marche et course INDISPENSABLES.



NE FAIS PAS L'IMPASSE SUR CES 20MIN!!!

A chaque début et fin de séance, tu devras marcher 10min.

Ce seront tes phases d'échauffement pour réveiller tes muscles et de récupération pour un parfait retour au calme.



PROGRAMME TES SÉANCES POUR 7 SEMAINES

Durant 7 semaines, tu auras rendez vous avec le bitume pour pouvoir progressivement réussir à courir 15 min.

Une SEULE sortie par semaine est suffisante, pas plus pas moins.



PROGRAMME AU COMPLET



Semaine 1: 25 répétitions de 30sec de course et 30sec de marche



Semaine 2: 20 répétitions de 45sec de course et 30sec de marche



Semaine 3: 15 répétitions de 1min de course et 45sec de marche

Semaine 4: 12 répétitions de 2min de course et 1min de marche



Semaine 5: 6 répétitions de 4min de course et 2min de marche

Semaine 6: 2 répétitions de 10min de course et 5min de marche

Semaine 7: 15 min sans vous arrêter



Si tu n'arrives pas à finir une séance ce n'est pas grave reviens à la précédente.