Mon mémento prévention n°3

Programme d'entrainement pour débuter la course à pied

Vous débutez dans la course à pied ? Vous vous demandez comment vous préparer ? Et si vous profitiez de vos vacances pour vous entraîner ?
Intériale vous propose un exemple de plan entrainement spécial débutant sur 6 semaines. A vous de l'adapter selon vos envies et les sensations rencontrées au fil des séances!

Ce programme peut-être étalé sur 8 à 10 semaines si besoin.

Programme d'entrainement

Mon mémento prévention n°3

Programme d'entrainement pour débuter la course à pied

1ère semaine

Séance 1 :
10 mn de marche accélérée de façon progressive suivis de 6 fois 2 mn de course entrecoupés de 1 mn de récupération en marchant

Séance 2 :
10 mn de marche accélérée de façon progressive suivis de 5 fois 3 mn de course entrecoupés de 1 mn de récupération en marchant

2ème semaine

Séance 1 :
Séance 1 - 8 mn de marche accélérée de façon progressive suivis de 4 fois 4 mn de course entrecoupés de 1 mn de récupération en marchant

Séance 2 :
8 mn de marche accélérée de façon progressive suivis de 4 fois 5 mn de course entrecoupés de 1 mn de récupération en marchant

Mon mémento prévention n°3

Programme d'entrainement pour débuter la course à pied

3eme semaine

Séance 1 :
2 fois 6 mn de course suivis de 2 fois 5 mn entrecoupés de 1 mn 30 de récupération en marchant

Séance 2 :
2 fois 8 mn de course suivis de 3 fois 4 mn entrecoupés de 1 mn 30 de récupération en marchant

4ème semaine

Séance 1 :
12 mn - 10 mn - 8 mn de course entrecoupés de 2 mn de marche

Séance 2 :
2 fois 10 mn entrecoupés de 2 mn de récupération en marchant puis de 2 fois 5 mn avec récupération de 1 mn en marchant

Mon mémento prévention n°3

Programme d'entrainement pour débuter la course à pied

5eme semaine

Séance 1 :
15 mn de course puis 3 fois 5 mn, entrecoupés de 1 à 2 mn de récupération en marchant

Séance 2 :
20 mn - 10 mn - 5 mn de course entrecoupés de 2 mn de marche

6ème semaine

Séance 1 :
25 mn de course puis 2 fois 5 mn entrecoupés de 1 à 2 mn de récupération en marchant

Séance 2 :
30 mn de course en continu - Bravo vous y êtes !!!