

CANAPÉ - 5K | PROGRAMME DE COURSE DÉBUTANT








PROGRAMME DE COURSE DÉBUTANT



SEMAINE 1 SUR 8

Le but de ce programme marche/course est d'améliorer progressivement votre capacité à courir de manière continue. Complétez 3x/semaine avec un jour de repos entre chaque course.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><u>Course n°1</u></p> <p>Courir 1 min Marcher 2-3 min x 8 séries</p>	<p>Repos / Récupération Active</p> 	<p><u>Course n°2</u></p> <p>Courir 1 min Marcher 2-3 min x 8 séries</p> 	<p>Repos / Récupération Active</p> 	<p><u>Course n°3</u></p> <p>Courir 1 min Marcher 2-3 min x 8 séries</p>








PROGRAMME DE COURSE DÉBUTANT



SEMAINE 2 SUR 8

Le but de ce programme marche/course est d'améliorer progressivement votre capacité à courir de manière continue. Complétez 3x/semaine avec un jour de repos entre chaque course.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><u>Course n°1</u></p> <p>Courir 1 min Marcher 1-2 min x 12 séries</p>	<p>Repos / Récupération Active</p> 	<p><u>Course n°2</u></p> <p>Courir 1 min Marcher 1-2 min x 12 séries</p> 	<p>Repos / Récupération Active</p> 	<p><u>Course n°3</u></p> <p>Courir 1 min Marcher 1-2 min x 12 séries</p>








PROGRAMME DE COURSE DÉBUTANT



SEMAINE 3 SUR 8

Le but de ce programme marche/course est d'améliorer progressivement votre capacité à courir de manière continue. Complétez 3x/semaine avec un jour de repos entre chaque course.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><u>Course n°1</u></p> <p>Courir 2 min Marcher 1 min x 8 séries</p>	<p>Repos / Récupération Active</p> 	<p><u>Course n°2</u></p> <p>Courir 2 min Marcher 1 min x 8 séries</p> 	<p>Repos / Récupération Active</p> 	<p><u>Course n°3</u></p> <p>Courir 2 min Marcher 1 min x 8 séries</p>








PROGRAMME DE COURSE DÉBUTANT



SEMAINE 4 SUR 8

Le but de ce programme marche/course est d'améliorer progressivement votre capacité à courir de manière continue. Complétez 3x/semaine avec un jour de repos entre chaque course.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><u>Course n°1</u></p> <p>Courir 3 min Marcher 1 min x 8 séries</p>	<p>Repos / Récupération Active</p> 	<p><u>Course n°2</u></p> <p>Courir 3 min Marcher 1 min x 8 séries</p> 	<p>Repos / Récupération Active</p> 	<p><u>Course n°3</u></p> <p>Courir 3 min Marcher 1 min x 8 séries</p>








PROGRAMME DE COURSE DÉBUTANT



SEMAINE 5 SUR 8

Le but de ce programme marche/course est d'améliorer progressivement votre capacité à courir de manière continue. Complétez 3x/semaine avec un jour de repos entre chaque course.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><u>Course n°1</u></p> <p>Courir 4 min Marcher 1 min x 6 séries</p>	<p>Repos / Récupération Active</p> 	<p><u>Course n°2</u></p> <p>Courir 4 min Marcher 1 min x 8 séries</p> 	<p>Repos / Récupération Active</p> 	<p><u>Course n°3</u></p> <p>Courir 3 min Marcher 1 min x 8 séries</p>








PROGRAMME DE COURSE DÉBUTANT



SEMAINE 6 SUR 8

Le but de ce programme marche/course est d'améliorer progressivement votre capacité à courir de manière continue. Complétez 3x/semaine avec un jour de repos entre chaque course.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><u>Course n°1</u></p> <p>Courir 6 min Marcher 1 min x 5 séries</p>	<p>Repos / Récupération Active</p> 	<p><u>Course n°2</u></p> <p>Courir 6 min Marcher 1 min x 5 séries</p> 	<p>Repos / Récupération Active</p> 	<p><u>Course n°3</u></p> <p>Courir 6 min Marcher 1 min x 5 séries</p>








PROGRAMME DE COURSE DÉBUTANT



SEMAINE 7 SUR 8

Le but de ce programme marche/course est d'améliorer progressivement votre capacité à courir de manière continue. Complétez 3x/semaine avec un jour de repos entre chaque course.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><u>Course n°1</u></p> <p>Courir 8 min Marcher 1 min x 4 séries</p>	<p>Repos / Récupération Active</p> 	<p><u>Course n°2</u></p> <p>Courir 8 min Marcher 1 min x 4 séries</p> 	<p>Repos / Récupération Active</p> 	<p><u>Course n°3</u></p> <p>Courir 8 min Marcher 1 min x 4 séries</p>








PROGRAMME DE COURSE DÉBUTANT



SEMAINE 8 SUR 8

Le but de ce programme marche/course est d'améliorer progressivement votre capacité à courir de manière continue. Complétez 3x/semaine avec un jour de repos entre chaque course.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><u>Course n°1</u></p> <p>Courir 10 min Marcher 1 min x 3 séries</p>	<p>Repos / Récupération Active</p> 	<p><u>Course n°2</u></p> <p>Courir 10 min Marcher 1 min x 3 séries</p> 	<p>Repos / Récupération Active</p> 	<p><u>Course n°3</u></p> <p>Courir 10 min Marcher 1 min x 3 séries</p>

