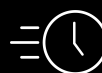


fizyou

Fiche pratique.



Objectif: **Se mettre à courir**



30 min.

Le programme.

EVOLUEZ SELON VOS SENSATIONS:

Ecoutez vous, profitez et prenez plaisir!



Bonnes sensations: avancez selon le programme



Dures ou douleur: revenez en arrière d'un niveau



Mitigées: répétez le même entraînement



Trop facile: sautez un niveau

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
SEMAINE 1	5x (1 min de course 1 min de marche 10 MINUTES	7x (1 min course 1 min marche 14 MINUTES	10x (1 min course 1 min marche 20 MINUTES
SEMAINE 2	5x (2 min de course 1 min de marche 15 MINUTES	7x (2 min course 1 min marche 21 MINUTES	10x (2 min course 1 min marche 30 MINUTES
SEMAINE 3	5x (3 min de course 1 min de marche 20 MINUTES	7x (3 min course 1 min marche 28 MINUTES	4x (5 min course 1 min marche 24 MINUTES
SEMAINE 4	3x (9 min de course 1 min de marche 30 MINUTES	2x (14 min course 1 min marche 30 MINUTES	30 min course BRAVO! 🏆💪

Les astuces.

#01.

Marcher plus pour courir plus, pour tonifiez votre corps progressivement et sans risque grâce à votre programme

#02.

Alterner les jours d'entraînement et les jours de repos pour laissez à votre corps le temps de s'adapter à ce nouveau type d'effort.

#03.

Privilégier les petits pas cadencés: pour limiter les impacts articulaires, faites des petits pas légers à un rythme soutenu.

