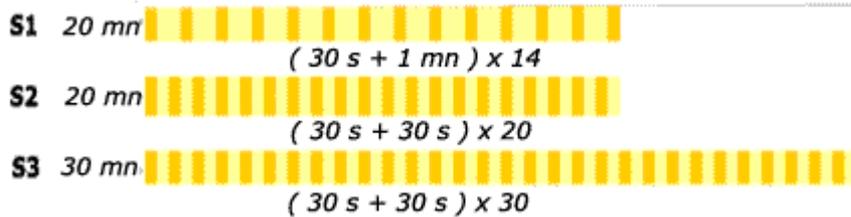


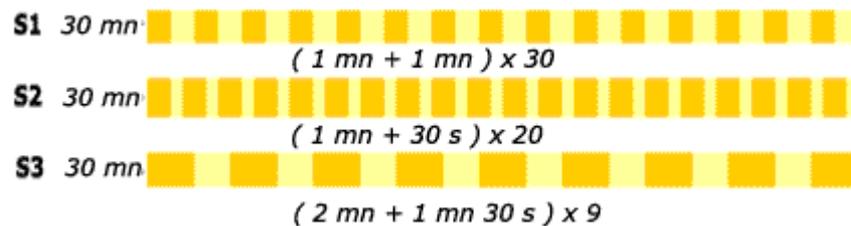
Plan d'entraînement pour débutant en course à pied

Ce plan est conçu sur le principe de l'alternance marche course lente . C'est un plan-type qu'il sera indispensable d'adapter à son niveau et à sa condition physique du jour .Il a été conçu pour être utilisé avec le carnet d'entraînement Excel "carnet d'entraînement en course à pied pour débutant " téléchargeable à l'adresse [Carnet d'entraînement en course à pied pour débutant](#)

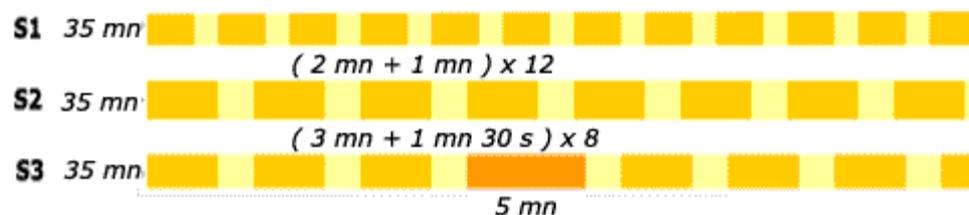
SEMAINE 1	Séance 1 : 20 mn, en alternant 30 s lent et 1 mn marche.	Séance 2 : 20 mn, en alternant 30 s lent et 30 s marche.	Séance 3 : 30 mn, en alternant 30 s lent et 30 s marche.
------------------	---	---	---



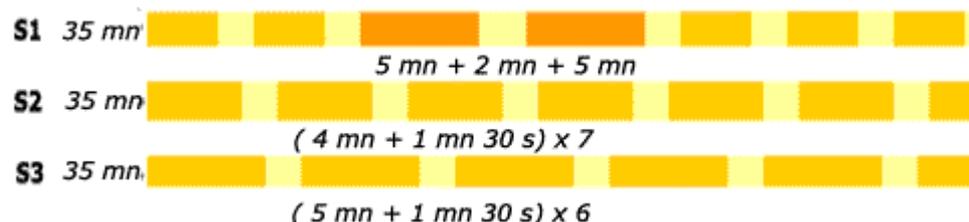
SEMAINE 2	Séance 1 : 30 mn, en alternant 1 mn lent et 1 mn marche.	Séance 2 : 30 mn, en alternant 1 mn lent et 30 s marche.	Séance 3 : 30 mn, en alternant 2 mn lent et 1 mn 30 s marche.
------------------	---	---	--



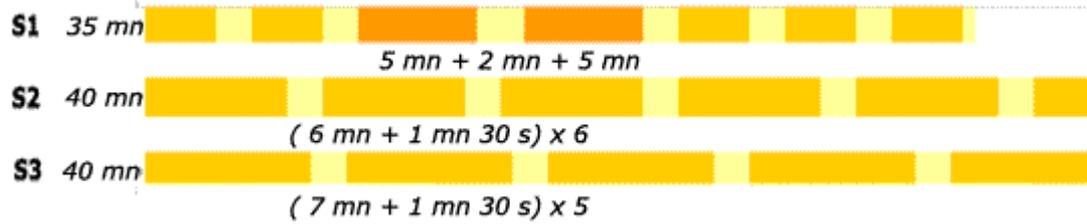
SEMAINE 3	Séance 1 : 35 mn, en alternant 2 mn lent et 1 mn marche.	Séance 2 : 35 mn, en alternant 3 mn lent et 1 mn 30 s marche.	Séance 3 : 35 mn idem précédent, sauf 5 mn allure facile vers le milieu de la séance.
------------------	---	--	--



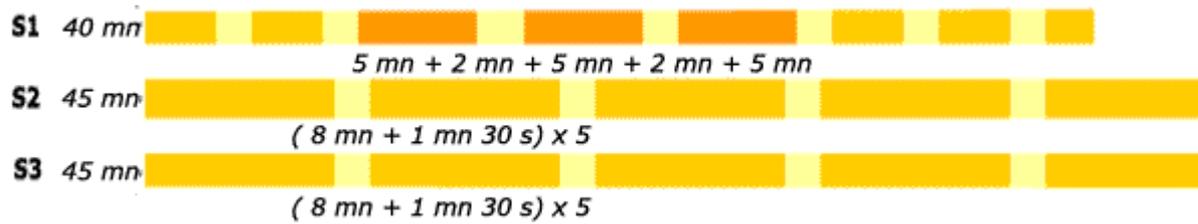
SEMAINE 4	Séance 1 : 35 mn idem précédent, sauf 2 x 5 mn allure facile vers le milieu de la séance.	Séance 2 : 35 mn, en alternant 4 mn lent et 1 mn 30 s marche.	Séance 3 : 35 mn, en alternant 5 mn lent et 1 mn 30 s marche.
------------------	--	--	--



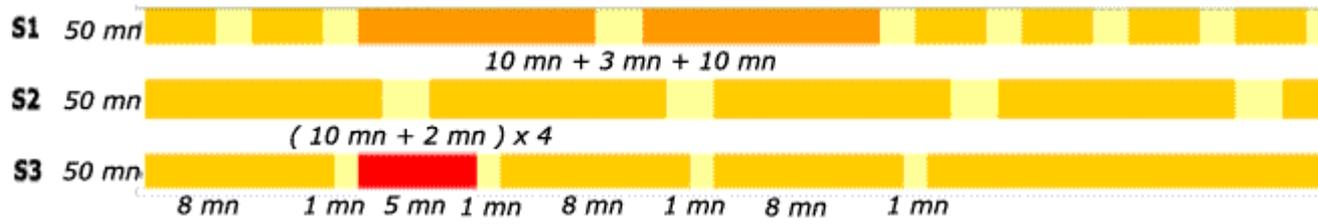
SEMAINE 5	Séance 1 : idem semaine 4.	Séance 2 : 40 mn, en alternant 6 mn lent et 1 mn 30 s marche.	Séance 3 : 40 mn, en alternant 7 mn lent et 1 mn 30 s marche.
------------------	--------------------------------------	--	--



SEMAINE 6	Séance 1 : 40 mn, dont 3 x 5 mn allure facile, le reste idem semaine 5.	Séance 2 : 45 mn, en alternant 8 mn lent et 1 mn 30 s marche.	Séance 3 : 45 mn, en alternant 8 mn lent et 1 mn 30 s marche.
------------------	--	--	--



SEMAINE 7	Séance 1 : 50 mn, dont 2 x 10 mn allure facile, le reste idem ci-dessus. Faire cependant 3 mn marche entre les 2 x 10 mn.	Séance 2 : 50 mn, en alternant 10 mn lent et 2 mn marche.	Séance 3 : 50 mn, dont 5 mn assez intense (ne pas s'épuiser). Le reste lent, sauf 3 ou 4 x 1 mn marche
------------------	---	--	---



SEMAINE 8	Séance 1 : 50 mn, dont 2 x 12 mn allure facile. Le reste idem semaine 7.	Séance 2 : 50 mn, en alternant 12 mn lent et 2 mn marche.	Séance 3 : 50 mn, dont 2 x 4 mn assez intense (marcher 4 mn entre chaque). Le reste lent, sauf 3 ou 4 x 1 mn marche.
------------------	--	--	--

