

Programme de course pour le débutant ou pour recommencer après une blessure

Voici un plan d'entraînement pour débiter ou pour recommencer la course graduellement sans se blesser. Ce plan contient **3 entraînements par semaine** (un jour de repos entre chaque entraînement et il est important de ne pas progresser s'il y a de la douleur).

Débutez et finissez par 10 minutes de marche à chaque fois.

	Ratio course / marche	Répétitions du ratio course marche		
	Minutes de course / minutes de marche	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Semaine 1	1 pour 1	5	8	10
Semaine 2	2 pour 1	4	6	8
Semaine 3	3 pour 1	4	6	8
Semaine 4	5 pour 1	4	5	6
Semaine 5	10 pour 1	3	3	3
Semaine 6	15 pour 1	2	2	2
Semaine 7	30	1	1	1