

Le programme marche et jogging en 13 semaines :

Semaine 1 :

Séance 1 (35 minutes)

Courez pendant 30 secondes, marchez pendant 4 minutes 30 secondes.
Répétez 7 fois.

Séance 2 (40 minutes)

Courez pendant 30 secondes, marchez pendant 4 minutes 30 secondes.
Répétez 8 fois.

Séance 3 (40 minutes)

Courez pendant 30 secondes, marchez pendant 4 minutes 30 secondes.
Répétez 8 fois.

Semaine 2 :

Séance 1 (45 minutes)

Courez pendant 1 minute, marchez pendant 4 minutes.
Répétez 9 fois.

Séance 2 (40 minutes)

Courez pendant 1 minute, marchez pendant 4 minutes.
Répétez 8 fois.

Séance 3 (40 minutes)

Courez pendant 1 minute, marchez pendant 4 minutes.
Répétez 8 fois.

Semaine 3 :

Séance 1 (50 minutes)

Courez pendant 1 minute 30 secondes, marchez pendant 3 minutes 30 secondes.
Répétez 10 fois.

Séance 2 (40 minutes)

Courez pendant 1 minute 30 secondes, marchez pendant 3 minutes 30 secondes.
Répétez 8 fois.

Séance 3 (50 minutes)

Courez pendant 1 minute 30 secondes, marchez pendant 3 minutes 30 secondes.
Répétez 10 fois.

Semaine 4 :

Séance 1 (55 minutes)

Courez pendant 2 minutes, marchez pendant 3 minutes.
Répétez 11 fois.

Séance 2 (45 minutes)

Courez pendant 2 minutes, marchez pendant 3 minutes.
Répétez 9 fois.

Séance 3 (50 minutes)

Courez pendant 2 minutes, marchez pendant 3 minutes.
Répétez 10 fois.

Semaine 5 :

Séance 1 (60 minutes)

Courez pendant 2 minutes 30 secondes, marchez pendant 2 minutes 30 secondes.
Répétez 12 fois.

Séance 2 (50 minutes)

Courez pendant 2 minutes 30 secondes, marchez pendant 2 minutes 30 secondes.
Répétez 10 fois.

Séance 3 (50 minutes)

Courez pendant 2 minutes 30 secondes, marchez pendant 2 minutes 30 secondes.
Répétez 10 fois.

Semaine 6 :

Séance 1 (65 minutes)

Courez pendant 3 minutes, marchez pendant 2 minutes.
Répétez 13 fois.

Séance 2 (50 minutes)

Courez pendant 3 minutes, marchez pendant 2 minutes.
Répétez 10 fois.

Séance 3 (55 minutes)

Courez pendant 3 minutes, marchez pendant 2 minutes.
Répétez 11 fois.

Semaine 7 :

Séance 1 (60 minutes)

Courez pendant 4 minutes, marchez pendant 2 minutes.
Répétez 10 fois.

Séance 2 (54 minutes)

Courez pendant 4 minutes, marchez pendant 2 minutes.
Répétez 9 fois.

Séance 3 (54 minutes)

Courez pendant 4 minutes, marchez pendant 2 minutes.
Répétez 9 fois.

Semaine 8 :

Séance 1 (60 minutes)

Courez pendant 5 minutes, marchez pendant 1 minute.
Répétez 10 fois.

Séance 2 (48 minutes)

Courez pendant 5 minutes, marchez pendant 1 minute.
Répétez 8 fois.

Séance 3 (54 minutes)

Courez pendant 5 minutes, marchez pendant 1 minute.
Répétez 9 fois.

Semaine 9 :

Séance 1 (63 minutes)

Courez pendant 7 minutes, marchez pendant 2 minutes.
Répétez 7 fois.

Séance 2 (54 minutes)

Courez pendant 7 minutes, marchez pendant 2 minutes.
Répétez 6 fois.

Séance 3 (50 minutes)

Courez pendant 7 minutes, marchez pendant 2 minutes.
Répétez 5 fois.

Semaine 10 :

Séance 1 (44 minutes)

Courez pendant 10 minutes, marchez pendant 1 minute.
Répétez 4 fois.

Séance 2 (41 minutes)

Courez pendant 20 minutes, marchez pendant 1 minute.
Courez pendant 20 minutes.

Séance 3 (45 minutes)

Courez pendant 22 minutes, marchez pendant 1 minute.
Courez pendant 22 minutes.

Semaine 11 :

Séance 1 (51 minutes)

Courez pendant 25 minutes, marchez pendant 1 minute.
Courez pendant 25 minutes.

Séance 2 (56 minutes)

Courez pendant 30 minutes, marchez pendant 1 minute.
Courez pendant 25 minutes.

Séance 3 (51 minutes)

Courez pendant 40 minutes, marchez pendant 1 minute.
Courez pendant 10 minutes.

Semaine 12 :

Séance 1 (66 minutes)

Courez pendant 45 minutes, marchez pendant 1 minute.
Courez pendant 20 minutes.

Séance 2 (66 minutes)

Courez pendant 50 minutes, marchez pendant 1 minute.
Courez pendant 15 minutes.

Séance 3 (45 minutes)

Courez pendant 45 minutes.

Semaine 13 :

Séance no 1 (50 minutes)
Courez pendant 50 minutes.

Séance no 2 (40 minutes)
Courez pendant 40 minutes.

Séance no 3 (60 minutes)
Courez pendant 60 minutes.

N'oubliez pas qu'il est très important d'effectuer des étirements à la fin de chaque entraînement et même au début du programme.

Les étirements d'avant course devraient être faits après environ 5 minutes de marche rapide ou de course lente.

Bon succès!