

Débuter - courir 30mns - 1 séance - 12 semaines

Consignes : Ce plan s'adresse à toutes les personnes désireuses de débiter ou de reprendre une activité en course à pied

N° semaine	N° séance	Type séance	Contenu
1	1	Debuter	10' marche - 6 * 2' course avec R=1' marche
2	1	Debuter	10' marche - 5 * 3' course avec R=1' marche
3	1	Debuter	8' marche - 4 * 4' course avec R=1' marche
4	1	Debuter	6' marche - 4 * 5' course avec R=1' marche
5	1	Debuter	2 * 6' course avec R=1'30 + 2 * 5' avec R=1'
6	1	Debuter	2 * 8' course avec R=1'30 + 3 * 4' avec R=1'
7	1	Debuter	12' - 10' - 8' de course avec R=2' marche
8	1	Debuter	2 * 10' course avec R=2' + 2 * 5' avec R=1'
9	1	Debuter	15' course - R=2' - 3 * 5' avec R=1'
10	1	Debuter	20' - 10' - 5' course avec R=2' marche
11	1	Debuter	25' course - R=2' + 2 * 5' avec R=1'
12	1	Debuter	30' - Bravo vous y êtes !!!