

Semaines	Plan d'entraînement de 8 semaines pour grands débutants - <u>objectif</u> : arriver à 45' de course à pied	Tps course	Tps total
1	3' marche + (4 x 30" course, récup 30" marche) + 1' marche + (4 x 30" course, récup 30" marche) + 2' marche	00:04:00	00:14:00
	3' marche + (5 x 30" course, récup 30" marche) + 1' marche + (5 x 30" course, récup 30" marche) + 2' marche	00:05:00	00:16:00
	3' marche + (6 x 30" course, récup 30" marche) + 1' marche + (6 x 30" course, récup 30" marche) + 2' marche	00:06:00	00:18:00
2	3' marche + (4 x 45" course, récup 30" marche) + 1' marche + (4 x 45" course, récup 30" marche) + 2' marche	00:06:00	00:16:00
	3' marche + (5 x 45" course, récup 30" marche) + 1' marche + (5 x 45" course, récup 30" marche) + 2' marche	00:07:30	00:18:30
	3' marche + (6 x 45" course, récup 30" marche) + 1' marche + (6 x 45" course, récup 30" marche) + 2' marche	00:09:00	00:21:00
3	3' marche + (7 x 30" course, récup 30" marche) + 1' marche + (7 x 30" course, récup 30" marche) + 2' marche	00:07:00	00:20:00
	3' marche + (8 x 30" course, récup 30" marche) + 1' marche + (8 x 30" course, récup 30" marche) + 2' marche	00:08:00	00:22:00
	3' marche + (9 x 30" course, récup 30" marche) + 1' marche + (9 x 30" course, récup 30" marche) + 2' marche	00:09:00	00:24:00
4	3' marche + (7 x 45" course, récup 30" marche) + 1' marche + (7 x 45" course, récup 30" marche) + 2' marche	00:10:30	00:23:30
	3' marche + (8 x 45" course, récup 30" marche) + 1' marche + (8 x 45" course, récup 30" marche) + 2' marche	00:12:00	00:26:00
	3' marche + (9 x 45" course, récup 30" marche) + 1' marche + (9 x 45" course, récup 30" marche) + 2' marche	00:13:30	00:28:30
5	3' marche + (7 x 1' course, récup 30" marche) + 1' marche + (7 x 1' course, récup 30" marche) + 2' marche	00:14:00	00:27:00
	3' marche + (8 x 1' course, récup 30" marche) + 1' marche + (8 x 1' course, récup 30" marche) + 2' marche	00:16:00	00:30:00
	3' marche + (9 x 1' course, récup 30" marche) + 1' marche + (9 x 1' course, récup 30" marche) + 2' marche	00:18:00	00:33:00
6	3' marche + (4 x 1'30" course, récup 30" marche) + 1' marche + (4 x 1'30" course, récup 30" marche) + 2' marche	00:12:00	00:22:00
	3' marche + (5 x 1'30" course, récup 30" marche) + 1' marche + (5 x 1'30" course, récup 30" marche) + 2' marche	00:15:00	00:26:00
	3' marche + (6 x 1'30" course, récup 30" marche) + 1' marche + (6 x 1'30" course, récup 30" marche) + 2' marche	00:18:00	00:30:00
7	3' marche + (4 x 2' course, récup 30" marche) + (4 x 2' course, récup 30" marche) + 2' marche	00:16:00	00:25:00
	3' marche + (5 x 2' course, récup 30" marche) + (5 x 2' course, récup 30" marche) + 2' marche	00:20:00	00:30:00
	3' marche + (6 x 2' course, récup 30" marche) + (6 x 2' course, récup 30" marche) + 2' marche	00:24:00	00:35:00
8	2' marche + (4 x 3' course, récup 30" marche) + (4 x 3' course, récup 30" marche) + 1' marche	00:24:00	00:31:00
	2' marche + (5 x 3' course, récup 30" marche) + (5 x 3' course, récup 30" marche) + 1' marche	00:30:00	00:38:00
	2' marche + (6 x 3' course, récup 30" marche) + (6 x 3' course, récup 30" marche) + 1' marche	00:36:00	00:45:00

la course doit être réalisée en aisance respiratoire (pouvoir parler)  
la marche est une marche active

