PROGRAMME DE REPRISE · 8 À 16 SEMAINES

De la marche à la course

16 paliers pour reprendre en douceur, après 40 ans ou une pause

1. MARCHE PROGRESSIVE

1	20 min de marche tranquille	20 min
2	25 min, dont 2 × 5 min de pas rapide	25 min
3	30 min, dont 3 × 5 min de pas rapide	30 min
4	30 min, dont 15 min de pas rapide continu	30 min
5	35 min, dont 20 min de pas rapide	35 min
6	40 min, dont 25 min de pas rapide	40 min

2. MARCHE + COURSE EN INTERVALLES

7	8 × (30 s course + 2 min marche)	30 min
8	8 × (1 min course + 2 min marche)	34 min
9	6 × (1 min 30 course + 2 min marche)	31 min
10	6 × (2 min course + 2 min marche)	34 min
11	5 × (3 min course + 2 min marche)	35 min
12	4 × (4 min course + 2 min marche)	34 min
13	3 × (6 min course + 2 min marche)	34 min
14	3 × (8 min course + 2 min marche)	40 min
15	2 × (12 min course + 2 min marche)	38 min
16	**20 min de course lente sans arrêt**	30 min

3 séances par semaine

1 jour de repos entre 2

Parler en courant

Refaire la semaine si dur

Échauffement et retour au calme : 5 min de marche incluses dans chaque séance.

Après 50 ans, en surpoids ou avec un souci de santé : avis médical avant de commencer.

Calculez votre programme sur reprisesportive.fr