

OBJECTIF : « Je veux commencer à courir : il me faut alterner la marche et la course lente. »**Programme de 8 semaines**

Avant chaque séance, 5 minutes de marche confortable comme activation ; entre les séries et après chaque séance,
ajouter 2 minutes de marche confortable comme récupération active

Semaines et consignes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1. 1 min de course et 1 min de marche	Repos	* 2 x 6 répétitions en 33 min	Repos ou activité aérobie sans impact	2 x 8 répétitions en 41 min	Repos	2 x 7 répétitions en 37 min	2 x 6 répétitions en 33 min
2. 2 min de course et 1 min de marche	Repos	2 x 5 répétitions en 39 min	Repos ou activité aérobie sans impact	2 x 7 répétitions en 51 min	Repos	2 x 6 répétitions en 45 min	2 x 5 répétitions 39 min
3. 3 min de course et 1 min de marche	Repos	2 x 4 répétitions en 41 min	Repos ou activité aérobie sans impact	2 x 6 répétitions en 57 min	Repos	2 x 5 répétitions en 49 min	2 x 4 répétitions en 41 min
4. 4 min de course et 1 min de marche	Repos	2 x 3 répétitions en 39 min	Repos ou activité aérobie sans impact	2 x 5 répétitions en 59 min	Repos	2 x 4 répétitions en 49 min	2 x 3 répétitions en 39 min
5. 5 min de course et 1 min de marche	Repos	1 x 6 répétitions en 43 min	Repos ou activité aérobie sans impact	1 x 8 répétitions en 55 min	Repos	1 x 7 répétitions en 49 min	1 x 6 répétitions en 43 min
6. Avec 5 min de marche confortable avant la séance, et 1 min supplémentaire après	Repos	4 x (8 min de course suivies de 2 min de marche) en 46 min	Repos ou activité aérobie sans impact	4 x (10 min de course suivies 2 min de marche rapide) en 54 min	Repos	4 x (9 min de course suivies de 2 min de marche rapide) en 50 min	4 x (8 min de course suivies de 2 min de marche rapide) en 46 min

Semaines et consignes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7. Avec 5 min de marche confortable avant la séance, et 1 min supplémentaire après	3 x (12 min de course suivies de 2 min de marche rapide) en 48 min	Repos ou activité aérobie sans impact	3 x (15 min de course suivies de 2 min de marche rapide) en 57 min	Repos	3 x (13 min de course suivies de 2 min de marche rapide) en 51 min	3 x (12 min de course suivies de 2 min de marche rapide) en 48 min	3 x (12 min de course suivies de 2 min de marche rapide) en 48 min
8. Ajouter au temps total 5 minutes de marche confortable avant la séance, et 3 minutes après	Repos	35 min de course lente	Repos ou activité aérobie sans impact	45 min de course lente	Repos	40 min de course lente	35 min de course lente

* « 2 x 6 répétitions en 33 min » signifie « 5 minutes de marche confortable avant de commencer la course, 2 séries de 6 répétitions de 1 min de course/1 min de marche, avec 2 minutes de marche entre les séries et 2 minutes de marche après la 2^e série, pour un total de 33 minutes »

Source :
Richard Chouinard
Responsable de formation pratique
Département de kinésiologie, Faculté de médecine
Coauteur du livre : Course à pied : le guide d'entraînement et de nutrition