

SEMAINE 5

Lundi	5'	1'	6'	2'	7'	2'	8'	1'	32'
Mardi									
Mercredi	8'	1'	8'	2'	8'	1'	8'	1'	37'
Jeudi									
Vendredi	10'	2'	10'	2'	12'	1'	37'		
Samedi									
Dimanche									

SEMAINE 6

Lundi	5'	1'	6'	2'	7'	2'	8'	1'	32'
Mardi									
Mercredi	8'	1'	8'	2'	8'	1'	8'	1'	37'
Jeudi									
Vendredi	10'	2'	10'	2'	12'	1'	37'		
Samedi									
Dimanche									

SEMAINE 7

Lundi	2'	2'	3'	2'	5'	3'	5'	3'	5'	2'	24'
Mardi											
Mercredi	2'	1'	3'	2'	6'	2'	6'	2'	7'	2'	33'
Jeudi											
Vendredi	2'	2'	4'	2'	5'	2'	6'	2'	7'	2'	34'
Samedi											
Dimanche											

SEMAINE 8

Lundi	15'	2'	15'	2'	34'						
Mardi											
Mercredi	10'	1'	12'	1'	12'	1'	37'				
Jeudi											
Vendredi	10'	1'	20'	1'	32'						
Samedi											
Dimanche											

SEMAINE 9

Lundi	15'	2'	15'	2'	34'						
Mardi											
Mercredi	10'	1'	12'	1'	12'	1'	37'				
Jeudi											
Vendredi	10'	1'	20'	1'	32'						
Samedi											
Dimanche											

SEMAINE 10

Lundi	30'	1' ou 2' au choix				31' ou 32'					
Mardi											
Mercredi	32'	1' ou 2' au choix				33' ou 34'					
Jeudi											
Vendredi	30'	30'									
Samedi											
Dimanche											

Bravo ! Vous pouvez maintenant faire un jogging de 5 km. Cela vous donnera une base pour courir plus longtemps et améliorer votre vitesse.



LA DÉFENSE

www.mil.be

Editeur responsable : Major Margot Van Waeyenberghe, Rue Bruyn 1, Neder Over Heembeek



Start2Run  
PROGRAMME DE 10 SEMAINES



LA DÉFENSE

.be

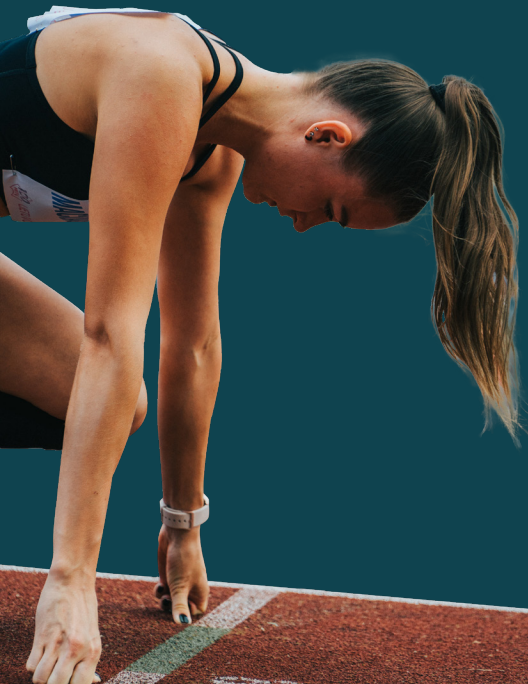
## Ready? Set ? Go !

Vous avez réussi vos essais sportifs à la Défense, félicitations ! Mais cela ne s'arrête pas là, bien au contraire !

Lorsque vous entrez à la Défense, votre carrière militaire commence par la formation de base : une période assez intense avec beaucoup de sport et d'efforts physiques. Avec vous, nous voulons faire en sorte que vous puissiez commencer cette période de la meilleure façon possible.

Vous avez une bonne base lorsque vous pouvez courir 5 km sans interruption. Si vous n'avez pas encore cette base, ou si vous voulez être en pleine forme, nous vous proposons ce programme d'entraînement. Avec des muscles plus forts et une meilleure endurance, vous réduisez non seulement le risque de blessures, mais vous récupérez aussi beaucoup plus vite après un effort physique.

Ce programme Start2Run vous permettra d'améliorer considérablement votre condition physique en 10 semaines. Chaque semaine d'entraînement comprend 3 jours d'entraînement et 4 jours de repos.



## Quelques conseils :

- Ne commencez pas trop vite !  
Suivez le programme et progressez lentement. Marcher entre les séances permet de bien récupérer et d'éviter les blessures. Réduisez progressivement les périodes de repos.  
Vous pouvez continuer à progresser pendant quelques semaines lorsque vous vous apercevez que vous pouvez supporter l'effort facilement.

- Alternez suffisamment les intervalles !  
Ne courez pas trop vite au début : si vous pouvez encore parler en courant, votre rythme est bon. Assurez-vous de pouvoir courir le temps indiqué, ajustez votre vitesse si nécessaire.  
Gardez un rythme soutenu en marchant, cela maintiendra votre corps au chaud, votre fréquence cardiaque sera stable et il vous sera plus facile de commencer la période de course suivante.

- Quand faire de la course à pied ?  
La course à pied peut être pratiquée à n'importe quel moment de la journée, mettez vos chaussures de course et lancez-vous.  
Si vous avez plutôt un emploi du temps chargé, il est préférable de planifier votre emploi du temps.  
À la Défense, les périodes de sport se déroulent pendant les heures de travail.

- Buvez suffisamment !  
Buvez un grand verre d'eau 30 minutes avant et immédiatement après votre séance d'entraînement. Privilégiez l'eau et évitez les boissons gazeuses.

- N'oubliez pas de vous étirer !  
Prenez le temps de vous étirer après votre séance d'entraînement : cela permettra à vos muscles et à vos articulations de rester souples et d'éviter les crampes et les blessures.

**1'** = COURIR    **1'** = MARCHER    **1'** = DURÉE DE LA SESSION    **■** = REPOS

## SCHÉMA D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE 1											
Lundi	1'	1'	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	18'
Mardi											
Mercredi	1'	1'	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	20'
Jeudi											
Vendredi	1'	1'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	22'
Samedi											
Dimanche											

SEMAINE 2										
Lundi	1'	1'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	22'
Mardi										
Mercredi	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	22'
Jeudi										
Vendredi	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	24'
Samedi										
Dimanche										

SEMAINE 3																	
Lundi	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	24'							
Mardi																	
Mercredi	2'	2'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	25'
Jeudi																	
Vendredi	1'	1'	2'	2'	4'	3'	4'	3'	5'	1'	26'						
Samedi																	
Dimanche																	

SEMAINE 4																	
Lundi	1'	1'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	24'							
Mardi																	
Mercredi	2'	2'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	25'
Jeudi																	
Vendredi	1'	1'	2'	2'	4'	3'	4'	3'	5'	1'	26'						
Samedi																	
Dimanche																	