

Semaine	<b>Schéma d'entraînement à la course à pied</b>					
	Jour 1		Jour 2		Jour 3	
<b>1 (a)*</b>	4x 2 min courir 2 min marcher		4x 2 min courir 2 min marcher		4x 2 min courir 2 min marcher	
<b>2</b>	5x 2 min courir 2 min marcher		4x 3 min courir 2 min marcher		5x 2 min courir 2 min marcher	
<b>3</b>	4x 3 min courir 2 min marcher		3x 4 min courir 2 min marcher		4x 3 min courir 2 min marcher	
<b>4</b>	2x 5 min courir 3 min marc.	2x 3 min courir 2 min marc.	2x 4 min courir 2 min marc.	2x 3 min courir 2 min marc.	2x 5 min courir 3 min marc.	2x 3 min courir 2min marc.
<b>5 (b)*</b>	2x 6 min courir 3 min marc.	2x 3 min courir 2 min marc.	2x 4 min courir 2 min marc.	2x 3 min courir 2 min marc.	2x 6 min courir 3 min marc.	2x 3 min courir 2 min marc.
<b>6</b>	2x 8 min courir 3 min marc.	2x 3 min courir 2 min marc.	2x 6 min courir 2 min marc.	2x 3 min courir 2 min marc.	2x 8 min courir 3 min marc.	2x 3 min courir 2 min marc.
<b>7</b>	2x 10 min courir 3 min marc.	2x 3 min courir 2 min marc.	2x 8 min courir 2 min marc.	2x 3 min courir 2 min marc.	2x 10 min courir 3 min marc.	2x 3 min courir 2 min marc.
<b>8 (c)*</b>	2x 13 min courir 3 min marcher		2x 10 min courir 2 min marcher		2x 13 min courir 3 min marcher	
<b>9</b>	2x 15 min courir 3 min marcher		2x 10 min courir 2 min marcher		2x 15 min courir 3 min marcher	
<b>10</b>	2x 20 min courir 5min wandelen		2x 10 min courir 2 min marcher		2x 20 min courir 5 min marcher	
<b>11</b>	15 min courir 5 min marcher 25 min courir		2x 15 min courir 3 min marcher		15 min courir 5 min marcher 25 min courir	
<b>12</b>	15 min courir 5 min marcher 30 min courir		2x 15 min courir 3 min marcher		15 min courir 5 min marcher 30 min courir	

\* Niveau de départ (a) = Je ne peux pas courir 2000m en une fois donc je commence ici.

\* Niveau de départ (b) = Je peux courir 2000m entre 11min et 13min donc je commence ici.

\* Niveau de départ (c) = Je peux courir 2000m entre 9min30 et 11min donc je commence ici.