

PROGRAMME FRACTIONNÉ - I

SEMAINE 1

5'M + 3x (1'C / 1'M) + 5'M
4x (1'C / 1'M)
5x (1'C / 1'M)
6x (1'C / 1'M)
7x (1'C / 1'M)

SEMAINE 5

10x (2'C / 1'M)
3x (3'C / 1'M)
4x (3'C / 1'M)
5x (3'C / 1'M)
6x (3'C / 1'M)

SEMAINE 2

8x (1'C / 1'M)
9x (1'C / 1'M)
10x (1'C / 1'M)
11x (1'C / 1'M)
12x (1'C / 1'M)

SEMAINE 6

7x (3'C / 1'M)
8x (3'C / 1'M)
2x (4'C / 1'M)
3x (4'C / 1'M)
4x (4'C / 1'M)

SEMAINE 3

13x (1'C / 1'M)
14x (1'C / 1'M)
15x (1'C / 1'M)
3x (2'C / 1'M)
4x (2'C / 1'M)

SEMAINE 7

5x (4'C / 1'M)
6x (4'C / 1'M)
1x (9'C / 1'M)
2x (9'C / 1'M)
3x (9'C / 1'M)

SEMAINE 4

5x (2'C / 1'M)
6x (2'C / 1'M)
7x (2'C / 1'M)
8x (2'C / 1'M)
9x (2'C / 1'M)

SEMAINE 8

1x (14'C / 1'M)
2x (14'C / 1'M)
1x 20'C
1x 25'C
1x 30'C

M : Marche régulière

C : Course, vitesse d'un jogging régulier

- Débuter et terminer avec 5 min de marche
- Selon symptômes et confort
 - retour en arrière de 1 entraînement
 - répéter le même entraînement
 - sauter 1 ou 2 entraînement(s)
- Courir minimum 4 x / sem... et maximum 6 x / sem
- Choisir une surface de cross-country sans côte (ferme et irrégulière)
- Compléter l'entraînement avec un transfert approprié (vélo, aqua-jog)