
































Le corps s'adaptera progressivement. Il est préférable de courir plus souvent et moins longtemps. Suivez votre progrès en cochant la case «Réussi» à côté de chaque entraînement!

<b>LÉGENDE</b>	 = COURSE	 = MARCHÉ	1' = 1 MINUTE	<input checked="" type="checkbox"/> = RÉUSSI
----------------	--	--	---------------	--

<b>SEMAINE 1</b>	3 X <input type="checkbox"/>	5 X <input type="checkbox"/>	4 X <input type="checkbox"/>	6 X <input type="checkbox"/>
	1'    1' 	1'    1' 	1'    1' 	1'    1' 
<b>SEMAINE 2</b>	2 X <input type="checkbox"/>	4 X <input type="checkbox"/>	3 X <input type="checkbox"/>	5 X <input type="checkbox"/>
	2'    1' 	2'    1' 	2'    1' 	2'    1' 
<b>SEMAINE 3</b>	2 X <input type="checkbox"/>	4 X <input type="checkbox"/>	3 X <input type="checkbox"/>	2 X <input type="checkbox"/>
	3'    1' 	3'    1' 	3'    1' 	4'    1' 
<b>SEMAINE 4</b>	2 X <input type="checkbox"/>	2 X <input type="checkbox"/>	1 X <input type="checkbox"/>	1 X <input type="checkbox"/>
	5'    1' 	6'    1' 	8' 	10' 