

## PROGRAMME FRACTIONNÉ - I

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

- Débuter et terminer la sortie par 5 minutes de marche (facultatif)
- Selon les symptômes et le confort,
  - reprendre l'entraînement précédent
  - répéter le même entraînement
  - sauter 1 ou 2 entraînements
- Courir minimum 4 x / semaine et maximum 6 x / semaine
- Compléter l'entraînement avec un exercice de transfert mécaniquement moins stressant (vélo, aquajogging)

M : Marche régulière  
C : Course, vitesse d'un jogging régulier