

10 KILOMÈTRES DÉBUTANT MOIS 1



PRÉSENTÉ PAR

beneva

UNE COLLABORATION DE

rougeFM

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

SEMAINE 1



Marcher 10 minutes
3X(1min de course/ 1 min de marche)
Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 10 minutes
4X(1min de course/ 1 min de marche)
Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes
5X(1min de course/ 1 min de marche)
Marcher 5 minutes



Marcher 5 minutes
6X(1min de course/ 1 min de marche)
Renforcement



REPOS

SEMAINE 2



Marcher 15 minutes
7X(1min de course/ 1 min de marche)
Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 10 minutes
8X(1min de course/ 1 min de marche)
Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 10 minutes
9X(1min de course/ 1 min de marche)
Marcher 5 minutes



Marcher 10 minutes
10X(1min de course/ 1 min de marche)
Renforcement



REPOS

SEMAINE 3



Marcher 15 minutes
11X(1min de course/ 1 min de marche)
Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 10 minutes
12X(1min de course/ 1 min de marche)
Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 10 minutes
13X(1min de course/ 1 min de marche)
Marcher 5 minutes



Marcher 10 minutes
14X(1min de course/ 1 min de marche)
Renforcement



REPOS

SEMAINE 4



Marcher 10 minutes
15X(1min de course/ 1 min de marche)
Marcher 10 minutes



REPOS



Marcher 10 minutes
7X(2min de course/ 1 min de marche)
Marcher 10 minutes



REPOS



Marcher 10 minutes
8X(2min de course/ 1 min de marche)
Marcher 10 minutes



Marcher 10 minutes
9X(2min de course/ 1 min de marche)
Renforcement



REPOS

6 x (1min course /1min marche = 6 fois le bloc suivant : 1 minute de course alternée avec une minute de marche

LÉGENDE

Échauffement

Séance principale

Retour au calme

10 KILOMÈTRES DÉBUTANT MOIS 2



PRÉSENTÉ PAR

beneva

UNE COLLABORATION DE

rougeFM

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

SEMAINE 1



Marcher 5 minutes

10X (2 min de course/ 1 min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

11X (2 min de course/ 1 min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

12X (2 min de course/ 1 min de marche)

Marcher 5 minutes



Marcher 10 minutes

13X (2 min de course/ 1 min de marche)

Renforcement



REPOS

SEMAINE 2



Marcher 5 minutes

14X (2 min de course/ 1 min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

15X (2 min de course/ 1 min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

8X (3 min de course/ 1 min de marche)

Marcher 5 minutes



Marcher 5 minutes

9X (3 min de course/ 1 min de marche)

Renforcement



REPOS

SEMAINE 3



Marcher 5 minutes

10X (3 min de course/ 1 min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

11X (3 min de course/ 1 min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

12X (3 min de course/ 1 min de marche)

Marcher 5 minutes



Marcher 5 minutes

7X (4 min de course/ 1 min de marche)

Renforcement



REPOS

SEMAINE 4



Marcher 5 minutes

8X (4 min de course/ 1 min de marche)

Marcher 10 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

9X (4 min de course/ 1 min de marche)

Marcher 10 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

5X (5 min de course/ 1 min de marche)

Marcher 10 minutes



Marcher 5 minutes

6X (5 min de course/ 1 min de marche)

Renforcement



REPOS

6 x (1min course / 1min marche) = 6 fois le bloc suivant : 1 minute de course alternée avec une minute de marche

LÉGENDE

Échauffement

Séance principale

Retour au calme

10 KILOMÈTRES DÉBUTANT MOIS 3



PRÉSENTÉ PAR

beneva

UNE COLLABORATION DE

rougeFM

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

SEMAINE 1



Marcher 5 minutes

9X (4min de course/ 1min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

10X (4min de course/ 1min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

11X (4min de course/ 1min de marche)

Marcher 5 minutes



Marcher 5 minutes

12X (4min de course/ 1min de marche)

Renforcement



REPOS

SEMAINE 2



Marcher 5 minutes

7X (5min de course/ 1min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

8X (5min de course/ 1min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

9X (5min de course/ 1min de marche)

Marcher 5 minutes



Marcher 5 minutes

10X (5min de course/ 1min de marche)

Renforcement



REPOS

SEMAINE 3



Marcher 5 minutes

6X (7min de course/ 1min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

7X (7min de course/ 1min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

4X (9min de course/ 1min de marche)

Marcher 5 minutes



Marcher 5 minutes

5X (9min de course/ 1min de marche)

Renforcement



REPOS

SEMAINE 4



Marcher 5 minutes

6X (9min de course/ 1min de marche)

Marcher 10 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

50 minutes de course

Marcher 10 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

3X (4min de course/ 1min de marche)

Renforcement



REPOS



DÉFI ENTREPRISES

6 x (1min course / 1min marche) = 6 fois le bloc suivant : 1 minute de course alternée avec une minute de marche

LÉGENDE

Échauffement

Séance principale

Retour au calme