

Plan PROGRESSION pour débutant

(Laura)

SEMAINE	ENTRAINEMENTS – 2 SEANCES/SEMAINE
Semaine 1	<ul style="list-style-type: none">• 20mn échauffement +2 séries de 8 x 30''x 30'' / 2mn entre chaque série + retour au calme• Footing 50mn avec variation d'allure au bout de 20mn
Semaine 2	<ul style="list-style-type: none">• 20mn échauffement +2 séries de 6 x 200 m. récup. 200m et trotter 300m entre les deux séries + retour au calme• Footing : courir 1h = 20' tranquille + 5' rapide + 10' tranquille + 5' rapide + 20' tranquille
Semaine 3	<ul style="list-style-type: none">• 20mn échauffement + séance de côtes : 2 séries de 5 cotes monter la côte 5 fois rapide et récup' dans la descente / récup. 4mn entre les deux séries + retour au calme• Footing : 20mn tranquille + 1km allure + soutenue et finir tranquille
Semaine 4	<ul style="list-style-type: none">• 20mn échauffement +4 x 500m / récup. 200m + retour au calme• Footing : 1h10 allure cool
Semaine 5	<ul style="list-style-type: none">• Footing : 20mn tranquille + pyramide 30sec. Vite/ 30sec. lente 1mn vite/1mn lente 2mn vite/2mn lente 3mn vite/ 5mn lente et reprendre 3mn vite/ mn lente puis 2mn vite/2mn lente 1mn vite/1mn lente et 30sec. Vite/ 30sec. lente• Footing 1h15 dont 10mn plus rapide au milieu de la séance
Semaine 6	<ul style="list-style-type: none">• Footing 50 mn avec 10 lignes droites (environ 100m à 11km/h)• Courir 10km avec une régularité d'allure (environ 0.5 km/h plus rapide que la vitesse avant début du plan)

