

Coronafit / Votre équipe EPS

Running [débutant] @outdoor / progression sur 10 semaines**Tu veux commencer ou reprendre la course à pied ?****Conseils pratiques :**

- **Fixe-toi un objectif adapté ! Par exemple : courir 30 minutes sans s'arrêter.**
- **Cours lentement ! Tu devrais pouvoir papoter avec quelqu'un.**
- **N'exagère pas ! > 3 jours/semaine et > 30 minutes par séance = ↑ blessures**
- **Privilégie les chemins de terre ou de graviers ! ↓ chocs = ↓ blessures**
- **Sois patient et régulier ! Ton corps va s'adapter petit à petit.**
- **Ne brûle pas les étapes ! Voici un exemple de progression sur 10 semaines :**

Durée des séances : 45-60 minutes avec échauffement et retour au calme (stretching)

[1-2x/semaine au début et selon les sensations, jusqu'à 3x/semaine. Idéalement, un entraînement tous les deux jours que l'on alterne avec un jour de repos afin de permettre une récupération optimale. Une partie de renforcement musculaire global devrait être incluse dans les séances ou pendant un jour de repos afin de progresser efficacement.]

SEMAINE	PROGRAMME
1	• Alternier course et marche sur 100m sur 1,6km ⁱ (3x/semaine)
2	• Alternier course et marche sur 200m sur 2km (3x/semaine)
3	• Alternier course et marche sur 200m à 400m sur 2,5km (3x/semaine)
4	• Alternier course et marche entre 400m et 800m sur 3km (la moitié du parcours en jogging/course). (3x/semaine)
5	• Alternier course 800m et marche 400m sur 3,2km • Alternier course 1,2km et marche 800m sur 3,2km • Course 3,2km
6	• Course 800m, marche 400m, course 1,2km, marche 400m et course 800m = 3,6km • 1,6km course, 400m marche et 1,6km course = 3,6km • 3 à 3,6km course
7	• 3,8km 3x/semaine
8	• 4,4km 3x/semaine
9	• 4,8km 3x/semaine
10	• 5km 3x/semaine

Source : Reiss & Prévost, *La bible de la préparation physique*, Editions Amphora, Mai 2017, p. 159

Le plus dur est de commencer ... ensuite vient le plaisir ! Bonne chance ☺

ⁱ Pas de montre GPS pour calculer la distance ? Télécharge une application (Strava, Runtastic, Runkeeper)