

COMMENCER LA COURSE À PIED

En 9 semaines à 30 min de course



3×

par semaine

5 min

de marche avant et
après

repos

un jour entre deux

+10%

par semaine
repère

PAR SÉANCE

■ course ■ marche

SEMAINE 1 **1** min ■ ■ + 1,5 min de marche

SEMAINE 2 **1,5** min ■ ■ + 2 min de marche

SEM. 3-4 **1,5-5** min ■ ■ + pauses de marche

SEMAINE 5 **20** min ■ min d'affilée

SEM. 6-9 **30** min ■ 25 → 28 → 30



Rythme où vous pouvez encore parler



Information, pas un avis médical.

Scannez pour l'article →

