



## Objectif: courir 20 minutes sans s'arrêter

### Pré-requis:

Aucun ! Le plan s'adresse aux sédentaires, aux fumeurs, aux personnes en surpoids, aux patates de canapé, et aux anti-sport convaincus.

### Déroulement:

Il s'agit dans chaque entraînement, d'alterner marche (rapide, si possible) et course. La durée de chaque effort de course augmente progressivement, et le nombre de récupération en marche diminue.

La partie course doit être faite suffisamment lentement pour pouvoir parler en même temps.

Idéalement, il faudrait faire une séance tous les 3 jours, soit 2 à 3 séances par semaine. Faites au moins une séance hebdomadaire, et au plus une séance tous les 2 jours.

Si vous coincez dans une séance, recommencez-la à la sortie suivante. On ne fait une séance que quand la précédente a été réussie. En cas de gros coup de fatigue, n'hésitez pas à revenir plusieurs séances en arrière.

Faites des étirements à la fin de chaque séance.

### Equipement :

- Une paire de joggings (pour coureurs débutants) est indispensable.
- Ne vous couvrez pas trop. Il faut avoir un peu froid en début de séance.
- Il vous faut également un chronomètre, celui d'une montre ordinaire suffit amplement.

### Séances :

	<b>Séance</b>	<b>Total course</b>
1	1' marche, (3 x 1' course, récup 1' marche), 2' marche, (3 x 1' course, récup 1' marche), 1' marche	6 minutes
2	1' marche, (4 x 1' course, récup 1' marche), 2' marche, (4 x 1' course, récup 1' marche), 1' marche	8 minutes
3	1' marche, (1' - 2' - 1' course, récup 1' marche), 2' marche, (1' - 2' - 1' course, récup 1' marche), 1' marche	8 minutes
4	1' marche, (2' - 1' - 2' course, récup 1' marche), 2' marche, (2' - 1' - 2' course, récup 1' marche), 1' marche	10 minutes
5	1' marche, (3 x 2' course, récup 1' marche), 2' marche, (3 x 2' course, récup 1' marche), 1' marche	12 minutes
6	1' marche, (2' - 3' - 2' course, récup 1' marche), 2' marche, (2' - 3' - 2' course, récup 1' marche), 1' marche	14 minutes
7	1' marche, (3' - 2' - 3' course, récup 1' marche), 2' marche, (3' - 2' - 3' course, récup 1' marche), 1' marche	16 minutes
8	1' marche, (3 x 3' course, récup 1' marche), 2' marche, (3 x 3' course, récup 1' marche), 1' marche	18 minutes
9	1' marche, (6 x 3' course, récup 1' marche), 1' marche	18 minutes
10	1' marche, (3' - 3 x 4' - 3' course, récup 1' marche), 1' marche	18 minutes
11	1' marche, (5 x 4' course, récup 1' marche), 1' marche	20 minutes
12	<b>TEST:</b> 1' marche, (3' - 8' - 3' course, récup 1' marche), 1' marche	14 minutes
13	1' marche, (4 x 5' course, récup 1' marche), 1' marche	20 minutes
14	1' marche, (3 x 6' course, récup 1' marche), 1' marche	18 minutes
15	1' marche, (3 x 7' course, récup 1' marche), 1' marche	21 minutes
16	1' marche, (3 x 8' course, récup 1' marche), 1' marche	24 minutes
17	1' marche, (2 x 10' course, récup 1' marche), 1' marche	20 minutes
18	1' marche, (2 x 12' course, récup 1' marche), 1' marche	24 minutes
19	1' marche, (3' - 15' - 3' course, récup 1' marche), 1' marche	21 minutes
20	<b>TEST:</b> 1' marche, 20' course, 1' marche	20 minutes