








PROGRAMME FRACTIONNÉ (II)

Semaine 1	
5'M + 10' (1'C / 1'M) + 5'M	
15' (1'C / 1'M)	
20' (1'C / 1'M)	
25' (1'C / 1'M)	
30' (1'C / 1'M)	
Semaine 2	
20' (2'C / 1'M)	
30' (2'C / 1'M)	
20' (3'C / 1'M)	
30' (3'C / 1'M)	
20' (4'C / 1'M)	
Semaine 3	
30' (4'C / 1'M)	
20' (9'C / 1'M)	
30' (9'C / 1'M)	
30' (14'C / 1'M)	
30' continues	
M : marche C : course	

-  **Débuter et terminer avec 5 min de marche**
-  **Selon symptômes et confort**
 - retour en arrière
 - répéter le même entraînement
 - sauter 1 ou 2 entraînement(s)
-  **Courir minimum 4 x / sem...
... et maximum 6 x / sem**
-  **Choisir une surface de cross-country sans côte (ferme et irrégulière)**
-  **Compléter l'entraînement avec un transfert approprié (vélo, aqua-jog)**

PROGRAMME FRACTIONNÉ (III)

Semaine 1		Semaine 2	
5'M + 10' (1'C / 1'M) + 5'M		35' (9'C / 1'M)	
repos		repos	
15' (2'C / 1'M)		45' (14'C / 1'M)	
20' (3'C / 1'M)		20' continues	
repos		50' (9'C / 1'M)	
25' (4'C / 1'M)		60' (14'C / 1'M)	
30' (9'C / 1'M)		repos	