



## PROGRAMME FRACTIONNÉ (II)

<b>Semaine 1</b>	
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)	
<b>Semaine 2</b>	
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)	
<b>Semaine 3</b>	
30' (4'C / 1'M)	
20' (9'C / 1'M)	
30' (9'C / 1'M)	
30' (14'C / 1'M)	
30' continues	
<b>M : marche      C : course</b>	

-  **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)

<b>Semaine 1</b>		<b>Semaine 2</b>	
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	