



PROGRAMME FRACTIONNÉ (I)

Semaine 1		Semaine 5	
5'M + 3x (1'C / 1'M)		10x (2'C / 1'M)	
4x (1'C / 1'M)		3x (3'C / 1'M)	
5x (1'C / 1'M)		4x (3'C / 1'M)	
6x (1'C / 1'M)		5x (3'C / 1'M)	
7x (1'C / 1'M)		6x (3'C / 1'M)	
Semaine 2		Semaine 6	
8x (1'C / 1'M)		7x (3'C / 1'M)	
9x (1'C / 1'M)		8x (3'C / 1'M)	
10x (1'C / 1'M)		2x (4'C / 1'M)	
11x (1'C / 1'M)		3x (4'C / 1'M)	
12x (1'C / 1'M)		4x (4'C / 1'M)	
Semaine 3		Semaine 7	
13x (1'C / 1'M)		5x (4'C / 1'M)	
14x (1'C / 1'M)		6x (4'C / 1'M)	
15x (1'C / 1'M)		1x (9'C / 1'M)	
3x (2'C / 1'M)		2x (9'C / 1'M)	
4x (2'C / 1'M)		3x (9'C / 1'M)	
Semaine 4		Semaine 8	
5x (2'C / 1'M)		1x (14'C / 1'M)	
6x (2'C / 1'M)		2x (14'C / 1'M)	
7x (2'C / 1'M)		1x 20'C	
8x (2'C / 1'M)		1x 25'C	
9x (2'C / 1'M)		1x 30'C	
M : marche régulière		C : course, vitesse d'un jogging régulier	

- ✎ Débuter et terminer avec 5 min de marche
- ✎ Selon symptômes et confort
 - retour en arrière de 1 entraînement
 - 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)