

Programme de Course à Pied : Objectif 8 Semaines

Conseils de base pour réussir

- Échauffez-vous systématiquement 5 minutes en marchant d'un pas rapide avant chaque séance.
- Écoutez votre corps : ne forcez pas en cas de douleur articulaire ou musculaire.
- Maintenez une allure de course où vous pouvez parler sans être essoufflé.
- Hydratez-vous régulièrement avant, pendant et après l'effort.
- Prévoyez au moins un jour de repos entre deux séances pour permettre la récupération.

Planning Semaines 1 à 4

- Semaine 1 : 1 min de course / 2 min de marche (répéter 8 fois)
- Semaine 2 : 1 min 30 de course / 2 min de marche (répéter 7 fois)
- Semaine 3 : 2 min de course / 2 min de marche (répéter 6 fois)
- Semaine 4 : 3 min de course / 1 min de marche (répéter 6 fois)

Planning Semaines 5 à 8

- Semaine 5 : 5 min de course / 2 min de marche (répéter 4 fois)
- Semaine 6 : 8 min de course / 2 min de marche (répéter 3 fois)
- Semaine 7 : 12 min de course / 2 min de marche (répéter 2 fois)
- Semaine 8 : 20 à 30 minutes de course en continu sans arrêt

Checklist de l'équipement

- Chaussures de running adaptées à votre foulée et votre morphologie.
- Vêtements techniques respirants (évitez le coton).
- Montre chronomètre ou application mobile de suivi GPS.
- Bouteille d'eau ou ceinture d'hydratation pour les sorties longues.

Récupération et suivi

- Effectuez des étirements légers après chaque séance pour favoriser la souplesse.
- Notez vos sensations et vos temps dans un carnet d'entraînement.

- Dormez suffisamment pour optimiser la reconstruction musculaire.
- Ne sautez pas les phases de marche : elles sont essentielles pour progresser sans blessure.