



# Initiation à la course

Programme conçu par **JEAN-FRANÇOIS HARVEY**, ostéopathe et auteur de Courir mieux

Prenez le temps de vous échauffer en marchant 10 minutes. Les périodes de course doivent être réalisées à intensité modérée. À titre indicatif, vous devriez être capable de parler tout en courant. Assurez-vous de vous sentir à l'aise pendant et après les entraînements. Sinon, attendez avant de passer à l'étape suivante. En huit semaines, ce programme permet à la plupart des gens de commencer (ou de recommencer) à courir de façon continue.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>1</b>	R	4 X 1 min course / 2 min marche	Repos	6 X 1 min course / 2 min marche	Repos	4 X 1 min course / 2 min marche	8 X 1 min course / 2 min marche
<b>2</b>	R	4 X 2 min course / 1 min marche	Repos	6 X 2 min course / 1 min marche	Repos	4 X 2 min course / 1 min marche	6 X 2 min course / 1 min marche
<b>3</b>	R	4 X 3 min course / 1 min marche	Repos	6 X 3 min course / 1 min marche	Repos	4 X 3 min course / 1 min marche	8 X 3 min course / 1 min marche
<b>4</b>	R	4 X 4 min course / 1 min marche	Repos	6 X 4 min course / 1 min marche	Repos	4 X 4 min course / 1 min marche	8 min course / + 3 X 3 min course / 1 min marche
<b>5</b>	R	4 X 6 min course / 1 min marche	Repos	5 X 6 min course / 1 min marche	Repos	4 X 4 min course / 1 min marche	10 min course / 2 min marche + 6 X 1 min course / 2 min marche
<b>6</b>	R	6 X 4 min course / 1 min marche	Repos	5 X 7 min course / 1 min marche	Repos	4 X 4 min course / 1 min marche	20 min course
<b>7</b>	R	5 X 5 min course / 1 min marche	Repos	2 X 10 min course / 1 min marche	Repos	5 X 3 min course / 1 min marche	25 min course
<b>8</b>	R	4 X 4 min course / 1 min marche	Repos	3 X 8 min course / 1 min marche	Repos	4 X 3 min course / 1 min marche	30 min course