

**PROGRAMME DE COURSE – 10 SEMAINES**

Semaine	Course	Marche	Cycles	Remarques
1	2 min	4 min	5	
2	3 min	3 min	5	
3	5 min	2.5 min	4	
4	7 min	3 min	3	
5	8 min	2 min	3	
6	9 min	2 min	2	Courir pendant 8 minutes supplémentaires une fois que les deux cycles sont terminés.
7	9 min	1 min	3	
8	13 min	2 min	2	
9	14 min	1 min	2	
10	30 min			

**Nota :** Toujours se rappeler d'inclure un échauffement et une récupération dans le programme.

« *First Steps* », par Mark Will-Weber, 2006, *Runner's World: Beginner's: Training*, Extrait le 18 avril 2007 du site <http://www.runnersworld.com/article/printer/1,7124,s6-380-381-386-678-0,00.html>

Figure 9B-1 Exemple de programme de course