

# PROGRAMME DEBUTANT NIV 1

Objectif : courir 45min sans vous arrêter, en 37 séances

séance	TOTAL TEMPS	ECHAUFFEMENT		PHASE 1		PHASE 2		PHASE 3		PHASE 4		RECUP	TOTAL TPS COURSE	TOTAL TPS MARCHÉ
		MARCHÉ	COURSE	MARCHÉ	COURSE	MARCHÉ	COURSE	MARCHÉ	COURSE	MARCHÉ	COURSE	MARCHÉ		
1	30	5	1	3	1	3	2	3	3	3	1	5	8	22
2	31	5	1	2	1	3	3	3	3	3	2	5	10	21
3	33	5	1,5	2	1,5	3	4	3	3	3	2	5	12	21
4	35	4	2	2	2	3	5	3	4	3	2	5	15	20
5	39	4	2	2	3	3	6	3	5	3	3	5	19	20
6	42	4	2	2	3	3	7	3	6	3	4	5	22	20
7	44	3	3	2	4	3	8	3	6	3	4	5	25	19
8	46	3	3	2	4	3	9	3	7	3	4	5	27	19
9	49	3	3	2	5	3	10	4	7	3	4	5	29	20
10	50	3	4	2	4	3	11	4	7	3	4	5	30	20
11	52	3	4	2	4	3	12	5	7	3	4	5	31	21
12	53	3	4	2	4	3	13	5	7	3	4	5	32	21
13	58	3	5	2	5	3	14	6	7	3	5	5	36	22
14	59	3	5	2	5	3	15	6	7	3	5	5	37	22
15	60	3	5	2	5	3	16	6	7	3	5	5	38	22

Objectif 15 min

		TOTAL TEMPS	ECHAUFFEMENT		PHASE 1		PHASE 2		PHASE 3		RECUPERATION		TOTAL TPS COURSE	TOTAL TPS MARCHE
			COURSE	MARCHE	COURSE	MARCHE	COURSE	MARCHE	COURSE	MARCHE	COURSE	MARCHE		
O b j e c t i f  3 0  m i n	16	56	5	2	6	3	15	5	10	5	5	0	41	15
	17	58	5	2	6	3	17	5	10	5	5	0	43	15
	18	60	5	2	6	3	19	5	10	5	5	0	45	15
	19	60	5	2	6	3	21	5	10	3	5	0	47	13
	20	60	5	2	6	3	23	5	10	1	5	0	49	11
	21	60	5	2	6	3	25	5	10	1	3	0	49	11
	22	57	5	2	6	3	26	5	10	0	0	0	47	10
	23	58	5	2	6	3	27	5	10	0	0	0	48	10
	24	60	5	2	7	3	28	5	10	0	0	0	50	10
	25	60	5	2	6	3	29	5	10	0	0	0	50	10
	26	61	5	2	6	3	30	5	10	0	0	0	51	10

	TOTAL TEMPS	ECHAUFFEMENT		PHASE 1		PHASE 2		PHASE 3		RECUPERATION		TOTAL TPS COURSE	TOTAL TPS MARCHE	
		COURSE	MARCHE	COURSE	MARCHE	COURSE	MARCHE	COURSE	MARCHE	COURSE	MARCHE			
O b j e c t i f  4 5 m i n	27	60	10	5	30	5	10					50	10	
	28	60	10	5	32	5	8					50	10	
	29	57	10	3	34	3	7					51	6	
	30	60	12	3	36	3	6					54	6	
	31	60	12	3	38	2	5					55	5	
	32	60	12	3	40	2	3					55	5	
	33	60	12	3	42	3						54	6	
	34	60	12	3	43	2						55	5	
	35	60	12	3	44	1						56	4	
	36	60	12	3	45							57	3	
	37	45	45											45