

# PROGRAMME DEBUTANT NIV 2

Objectif : courir 60min sans vous arrêter en 37 séances progressives

Séance	ECHAUFFEMENT		PHASE 1		PHASE 2		PHASE 3		PHASE 4		RECUP	TOTAL COURSE	TOTAL MARCHÉ	TOTAL TEMPS
	MARCHÉ	COURSE	MARCHÉ	COURSE LENTE	M	C	M	C	M	C	M			
1	2min	3min	2min	5min	2min	10min	2min	10min	3min	3min	5min	31 min	16min	47min
2	2	3	2	5	2	10	2	10	3	3	5	31	16	47
3	2	5	2	7	2	10	2	10	3			32	11	43
4	2	5	2	7	2	10	2	10	3			32	11	43
5	2	5	2	7	2	12	2	10	3			34	11	45
6	2	7	2	9	2	14	2	10	3			40	11	51
7	2	7	2	9	2	16	2	10	3			42	11	53
8	2	7	2	9	2	18	2	10	3			44	11	55
9	2	7	2	9	2	20	2	10	2			46	10	56
10	2	7	2	9	2	22	2	10	2			48	10	58
11	2	8	2	10	2	24	2	10				52	8	60
12	2	8	2	12	2	26	2	6				52	8	60
13	2	9	2	15	2	28	2					52	8	60
14	2	9	2	13	2	30	2					52	8	60
15	2	10	2	12	2	32						54	6	60

MODULE 1

		ECHAUFFEMENT		TRAVAIL DE VITESSE		RECUP				TOTAL	TOTAL	TOTAL
		COURSE	MARCHE	COURSE	CHANGEMENTS DE RYTHME	M	C			COURSE	MARCHE	TEMPS
M O D U L E  2	16	10	2	12	pas d'accélération	2	32			54	4	60
	17	10	2	12	4x(30"Rapide + 2'30"Lent)	2	34			56	4	60
	18	10	2	12	6x(30"R + 1'30"L)	2	34			56	4	60
	19	10	2	12	8x(30"R + 1'L)	2	34			56	4	60
	20	10	2	10	pas d'accélération	2	36			56	4	60
	21	8	2	12	10x(30"R + 30"L)	2	36			56	4	60
	22	8	2	12	4x(1'R + 2'L)	2	36			56	4	60
	23	8	2	12	6x(1'R + 1'L)	2	38			58	4	62
	24	8	2	8	pas d'accélération	2	40			56	4	60
	25	8	2	6	pas d'accélération	2	42			56	4	60
	26	10	4		pas d'accélération		46			56	4	60

		ECHAUFFEMENT		TRAVAIL DE VITESSE		RECUP				
		COURSE	MARCHE	COURSE	CHANGEMENTS DE RYTHME	M	C	TOTAL COURSE	TOTAL MARCHE	TOTAL TEMPS
M O D U L E  3	27	10	4	46	pas d'accélération			56	4	60
	28	8	2	40	4x(6min L + 2x(1' R + 1' L))	2	8	56	4	60
	29	8	2	40	4x(4min L + 2x(1'30"R + 1'30"L))	2	8	56	4	60
	30	10	2	40	8x(2minR + 3'L)	2	8	58	4	62
	31	18	2	18	pas d'accélération	2	20	56	4	60
	32	8	2	40	4X(2'R/2'L + 3'R/3'L)	2	8	56	4	60
	33	8	2	40	4X(6' allure moyenne + 4' L)	2	8	56	4	60
	34	8	2	45	3X(10' allure moyenne + 5' L)	2	8	61	4	65
	35	15		30	10X (1'R/2'L)		15	60	0	60
	36	60			pas d'accélération			60	0	60
37	60			pas d'accélération			60	0	60	