

Apprendre à courir grâce à une nouvelle méthode

1^{ère} séance

400m footing (1 tour de piste) + 200m marche

400m footing (1 tour de piste) + 200m marche

400m footing (1 tour de piste) + 200m marche

400m footing (1 tour de piste) + 200m marche

600m footing (1 tour et demi de piste) + 200m de marche

Etirements

Total : 3200m dont 2200m de course (5 tours et demi de piste)

2^{ème} séance

600m footing (1 tour et demi de piste) + 200m marche

800m footing (2 tours de piste) + 200m marche

800m footing (2 tours de piste) + 200m marche

1200m footing (3 tours de piste)

Etirements

Total : 4000m dont 3400m de course (8 tours et demi de piste)

3^{ème} séance

1000m footing (2 tours et demi de piste) + 200m marche

1000m footing (2 tours et demi de piste) + 200m marche

1000m footing (2 tours et demi de piste) + 200m marche

1000m footing (2 tours et demi de piste) + 200m marche

1000m footing (2 tours et demi de piste) + 200m marche

Etirements

Total : 6000m dont 5000m de course (12 tours et demi de piste)

4^{ème} séance

1200m footing (3 tours de piste) + 200m marche

1200m footing (3 tours de piste) + 200m marche

1200m footing (3 tours de piste) + 200m marche

1200m footing (3 tours et demi de piste) + 200m marche

Etirements

Total : 5600m dont 4800m de course (12 tours de piste)

5^{ème} séance

5000 m footing (12 tours et demi de piste) + 200m marche

Etirements

Total : 5200m dont 5000m de course (12 tours et demi de piste)