

PROGRAMME DE COURSE POUR JEUNES

COMMENCEZ PAR 2 MINUTES DE MARCHÉ
ET COUREZ MINIMUM 4 X PAR SEMAINE

LE CORPS S'ADAPTERA PROGRESSIVEMENT. IL EST PRÉFÉRABLE DE COURIR PLUS SOUVENT ET MOINS LONGTEMPS.
SUIVEZ VOTRE PROGRÈS EN COCHANT LA CASE « RÉUSSI » À CÔTÉ DE CHAQUE ENTRAÎNEMENT !

SEMAINE 1	3 X 1'  / 1' 	4 X 1'  / 1' 	5 X 1'  / 1' 	6 X 1'  / 1' 
SEMAINE 2	7 X 1'  / 1' 	8 X 1'  / 1' 	9 X 1'  / 1' 	10 X 1'  / 1' 
SEMAINE 3	3 X 2'  / 1' 	4 X 2'  / 1' 	5 X 2'  / 1' 	6 X 2'  / 1' 
SEMAINE 4	7 X 2'  / 1' 	3 X 3'  / 1' 	4 X 3'  / 1' 	5 X 3'  / 1' 
SEMAINE 5	2 X 4'  / 1' 	3 X 4'  / 1' 	4 X 4'  / 1' 	1 X 10'  (SANS ARRÊT)
SEMAINE 6	3 X 6'  / 1' 	3 X 5'  / 1' 	4 X 4'  / 1' 	2 X 8'  / 1' 
SEMAINE 7	2 X 9'  / 1' 	1 X 10'  (SANS ARRÊT)	1 X 15'  (SANS ARRÊT)	1 X 20'  (SANS ARRÊT)
SEMAINE 8	1 X 15'  (SANS ARRÊT)	1 X 20'  (SANS ARRÊT)	1 X 15'  (SANS ARRÊT)	1 X 25'  (SANS ARRÊT)

MES
COURSES

DATE				
DISTANCE				
TEMPS				

LÉGENDE



= COURSE



= MARCHÉ

1' = 1 MINUTE



= RÉUSSI



www.lacliniqueducoureur.com