

PLAN D'ENTRAÎNEMENT COURSE à PIED – DEBUTANT 1/3

Ce plan d'entraînement numéro 1 correspond au 1^{er} mois de la série "Débuter la course à pieds en 3 mois".
Suite à ce premier mois ou si votre niveau sportif vous l'autorise, vous pouvez commencer directement ce plan au N°2 ou N°3:

- [le plan d'entraînement débutant N°2.](#) www.gregory-zieba.fr/blog
- [le plan d'entraînement débutant N°3.](#) www.gregory-zieba.fr/blog

Objectifs de ce premier mois :

Apprendre à connaître ses capacités.
Arriver à différencier deux allures de course.
Être capable de courir 30 minutes en continu.

SEMAINE 1 :

Reprise en douceur de l'activité physique.
Il sera important de prendre votre temps, ne soyez pas trop pressé, vous risquerez de vous dégoûter et ne pas atteindre vos objectifs.

Entraînement 1 : (20 minutes)

- => Mise en route progressive 5 minutes de marche active.
- => 10 minutes en alternant marche et course à très faible allure. Reprendre la marche seulement lorsque vous avez repris totalement votre souffle.
- => 5 minutes marche active

Entraînement 2 :(25 minutes)

- => Mise en route progressive 5 minutes de marche active.
- => 15 minutes en alternant marche et course à très faible allure. Reprendre la marche seulement lorsque vous avez repris totalement votre souffle.
- => 5 minutes de marche active.

SEMAINE 2 :

Entraînement 1 : (25 minutes)

- => Mise en route progressive 2 minutes de marche active.
- => 10 minutes en alternant marche et course à très faible allure. Reprendre la marche seulement lorsque vous avez repris totalement votre souffle.
- => 3 minutes en courant à très faible allure, sans s'arrêter. (si vous êtes obligé de vous arrêter, c'est que vous courez trop vite)
- => 6 minutes en alternant 1 minute de marche et 1 minute de course. Si vous vous y sentez capable, vous pouvez courir légèrement plus vite que précédemment.
- => 4 minutes de retour au calme en marchant.

Entraînement 2 : (26 minutes)

- => 5 minutes de course en continu à très faible allure

- => 2 minutes de marche active
- => 5 minutes de course en continu.
- => 2 minutes de marche active.
- => 10 minutes de course en continu.
- => 2 minutes de marche pour récupérer.

A ce moment du plan d'entraînement, deux possibilités s'offre à vous :

- vous avez effectué ce dernier entraînement sans problème, dans ce cas, continuez la programmation ci-dessous
- Vous avez eu beaucoup de difficultés à suivre cette programmation, alors, reportez vous aux premiers entraînements de la semaine 1, votre niveau aura sans doute augmenté dans deux semaines, vous serez alors capable de continuer.

SEMAINE 3 :

Vous commencez, à ce niveau de la préparation à connaître plus ou moins vos allures de course, je vais à présent commencer à différencier les allures de courses. Pour ce mois de mars, les allures doivent rester basses, chaque chose en son temps....

Entraînement 1 : (30 minutes)

- => 10 minutes en continu à très faible allure (vitesse 1)
- => 10 minutes en alternant marche et course à une vitesse supérieure au 10 minutes précédentes (vitesse 2)
- => 6 fois 1 minute course même vitesse (vitesse 2) avec une minute de marche en récupération
- => 4 minutes de marche pour récupérer.

Entraînement 2 : (33 minutes)

- => 15 minutes en continu à faible allure. (vitesse 1)
- => 10 minutes en alternant 1 minute en vitesse 1 et 1 minutes en vitesse 2
- => 2 minutes de marche active
- => 3 minutes en vitesse 2
- => 3 minutes de marche pour récupérer

SEMAINE 4 :

Entraînement 1 : (30 minutes)

- => 5 minutes en alternant marche et course en vitesse 1
- => 10 minutes en continu à vitesse 2
- => 3 minutes de marche
- => 10 minutes en continu à vitesse 1
- => 2 minutes en marche active pour récupérer

Entraînement 2 : (test sur 30')

- => course en continu en vitesse 1, il faut gérer sa course afin de pouvoir tenir pendant 30 minutes
- => 5 minutes de marche active.