

PLAN DE RETOUR No 3

APRÈS ARRÊT DE 2 SEMAINES

Pour les coureurs et coureuses qui avaient déjà un volume de course hebdomadaire régulier avec un volume considérable.

> **Entraînements :**

Avant de passer à la semaine suivante assurez-vous d'être en mesure de faire la précédente, aussi non répéter simplement celle en cours. C'est un plan général et la progression de chacun est unique, certaines particularités pourraient être apportées.

	JOUR 1 Lundi	JOUR 2 Mercredi	JOUR 3 Jeudi (facultatif)	JOUR 4 Samedi
Semaine no 1	4 répétitions de 1' course / 2' marche	6 répétitions de 1' course / 2' marche	Marche rapide de 40 minutes	3 répétitions de 2' course / 2' marche
Semaine no 2	8 répétitions de 30" course / 1' marche	3 répétitions de 3' course / 2' marche	Marche rapide de 40 minutes	5' course
Semaine no 3	4 répétitions de 2' course / 2' marche	10 répétitions de 30" course / 1' marche	Marche rapide de 45 minutes	8' course
Semaine no 4	2 X 5' course / 2' marche	10' course	Marche rapide de 40 minutes	12' course
Semaine no 5	2 X 6' course / 2' marche	12' course	Marche rapide de 40 minutes	15' course
	" = secondes ' = minutes			

Pour un suivi plus personnalisé, n'hésitez-pas à consulter : courirpoursedecouvrir.ca

- > Avant et après chacun des entraînements, faire 10 minutes de marche.
Le but est d'augmenter votre quantité totale de course et non de courir vite.
La marche dans les intervalles est une marche lente, le but de celle-ci est de récupérer.