

**Vous avez choisi un plan pour :**

- coureur(euse) DEBUTANT(E)**
- âgé(e) de 18 A 55 ANS et DE CORPULENCE PLUTOT FORTE**
- voulant faire 3 SEANCES par semaine**
- objectif : FORME**
- sur 8 SEMAINES**

**ATTENTION !  
AVERTISSEMENT IMPORTANT**

**Avant toute pratique sportive, il est nécessaire de consulter un médecin - si possible spécialiste du sport - afin d'être assuré que l'on peut sans risque se livrer à l'activité choisie. La course à pied n'échappe pas à cette règle. La sagesse conseille aussi, et nous vous le recommandons, de passer un "test d'effort", un tracé électrocardiographique d'effort étant, à notre avis, nécessaire avant cette pratique.**

**Les conseils d'entraînement donnés ici le sont à titre indicatif et ne sauraient être considérés comme des "ordres" à respecter impérativement, indépendamment de l'état de santé et de la forme physique de chacun. Ils ne peuvent être efficaces que si les bases élémentaires de prévention et de suivi de santé sont respectées.**

**INTRODUCTION AUX PLANS D'ENTRAINEMENT POUR COUREURS DEBUTANTS**

**– L'échauffement par intervalles 45 s de trot/15 s de marche :**

**Afin d'entamer progressivement votre mise en route et l'installation de vos processus aérobie, nous vous prescrivons des séquences de 45 s de trot facile entrecoupées de 15 s de marche. Cet "interval-training" peut vous paraître frustrant. Mais son application à l'initiation est un bon moyen de vous préserver et de vous permettre de vous adapter sans problèmes pour pouvoir ensuite progresser.**

**La course "non-stop" vous est certes possible avant le délai proposé, mais nous tenons à vous préserver et à ce que vous vous souveniez que, quand on débute après de nombreuses années sans course ou plan d'entraînement, quelques mois d'une telle pratique sont nécessaires et ne sont pas finalement du temps perdu au regard de la progression future.**

– Votre allure :

Votre fréquence cardiaque devra toujours être comprise entre 65 % et 80 % de son maximum (dès que vous atteignez cette valeur, il faut revenir aux intervalles 45 s trot/15 s marche). Même lors des accélérations, vous ne devrez jamais dépasser 80 % de la fréquence cardiaque maxi. Cette dernière ne peut être déterminée avec précision que par un test pratiqué sous le contrôle d'un cardiologue. Toutefois, la formule 220 (225 pour une femme) moins votre nombre d'années peut vous en donner une idée, en sachant qu'elle indique une moyenne statistique dans laquelle vous pouvez ne pas entrer. Ainsi, un homme de 38 ans a - théoriquement - une fréquence cardiaque maximale de 220 moins 38 = 182 pulsations.

## EN CONCLUSION

Il vous faut être sage et progressif afin d'avoir les meilleures chances de vous adapter.

---

## VOTRE PLAN D'ENTRAINEMENT

### 1re SEMAINE

#### **Séance 1. Durée : 45 mn**

- \* Echauffement 15 mn sous forme d'intervalles 45 s trot/15 s marche.
- \* 30 mn de séquences de 1 mn 45 de course suivies chacune par une période de récupération de 15 s de marche + une ou deux fois 45 s trot/15 s marche.

#### **Séance 2. Durée : 45 mn à 1 h**

- \* Echauffement 15 mn sous forme d'intervalles 45 s trot/15 s marche.
- \* 30 à 45 mn de séquences de 1 mn 15 de course suivies chacune par une période de récupération de 45 s de marche.

#### **Séance 3. Durée : 30 mn**

- \* Echauffement 15 mn sous forme d'intervalles 45 s trot/15 s marche.
- \* 15 mn de séquences de 1 mn de course suivies chacune par une période de récupération de 45 s de marche.

## 2e SEMAINE

### **Séance 4. Durée : env. 1 h 15**

- \* Echauffement 15 mn sous forme d'intervalles 45 s trot/15 s marche.
- \* 30 mn de séquences de 1 mn 45 de course suivies chacune par une période de récupération de 15 s de marche + une ou deux fois 45 s trot/15 s marche.
- \* Huit séquences de 2 mn 30 de course suivies chacune par une période de récupération de 1 mn de marche.

### **Séance 5. Durée : env. 35 mn**

- \* Echauffement 15 mn sous forme d'intervalles 45 s trot/15 s marche.
- \* 20 mn de séquences de 1 mn 45 s de course suivies chacune par une période de récupération de 15 s de marche + une ou deux fois 45 s trot/15 s marche.

### **Séance 6. Durée: 30 mn**

- \* Echauffement 15 mn sous forme d'intervalles 45 s trot/15 s marche.
- \* 15 mn de séquences de 1 mn de course suivies chacune par une période de récupération de 45 s de marche.

## 3e SEMAINE

### **Séance 7. Durée : env. 40 mn**

- \* Echauffement 15 mn sous forme d'intervalles 45 s trot/15 s marche.
- \* Quatre séquences de 4 mn de course suivies chacune par une période de récupération de 2 mn de marche.

### **Séance 8. Durée : 30 mn**

- \* Echauffement 15 mn sous forme d'intervalles 45 s trot/15 s marche.
- \* 15 mn de séquences de 1 mn 30 de course suivies chacune par une période de récupération de 45 s de marche.

### **Séance 9. Durée : 1 h**

- \* Echauffement 15 mn sous forme d'intervalles 45 s trot/15 s marche.
- \* 45 mn de séquences de 1 mn 30 de course suivies chacune par une période de récupération de 30 s de marche.

## 4e SEMAINE

### **Séance 10. Durée : env. 40 mn**

- \* Echauffement 15 mn sous forme d'intervalles 45 s trot/15 s marche.
- \* Env. 25 mn de séquences de 1 mn 15 de course + 45 s de marche.

### **Séance 11. Durée : 1 h à 1 h 30**

- \* Echauffement 15 mn sous forme d'intervalles 45 s trot/15 s marche.
- \* 45 mn à 1 h 15 de course par séquences de 1 mn 45 à 4 mn 45 (en alternant séquences longues et séquences courtes). Récupération après chaque séquence : 15 s de marche + deux ou trois fois 45 s trot/15 s marche pour les séquences de moins de 2 mn et 1 mn 15 de marche + deux ou trois fois 45 s trot/15 s marche pour les séquences de plus de 2 mn.

### **Séance 12. Durée : 30 mn**

- \* Echauffement 15 mn sous forme d'intervalles 45 s trot/15 s marche.
- \* 15 mn de séquences de 1 mn de course suivies chacune par une période de récupération de 45 s de marche.

## 5e SEMAINE

### **Séance 13. Durée : 50 mn**

- \* Echauffement 15 mn sous forme d'intervalles 45 s trot/15 s marche.
- \* 35 mn sous forme de séquences de course de 1 mn 30 et 2 mn 30 en alternance. Récupération après chaque séquence : 30 s de marche + une fois 45 s trot/15 s marche (voire deux fois si nécessaire).

### **Séance 14. Durée : 1 h**

- \* Echauffement 15 mn sous forme d'intervalles 45 s trot/15 s marche.
- \* 45 mn de séquences de 1 mn 30 de course suivies chacune par une période de récupération de 30 s de marche. (Au besoin, revenir parfois à une récupération de 30 s de marche + une fois 45 s trot/15 s marche.)

### **Séance 15. Durée : 40 mn**

- \* Echauffement 15 mn sous forme d'intervalles 45 s trot/15 s marche.
- \* 25 mn de séquences de 1 mn de course suivies chacune par une période de récupération de 30 s de marche.

## 6e SEMAINE

### **Séance 16. Durée : 1 h 15**

- \* Echauffement 15 mn sous forme d'intervalles 45 s trot/15 s marche.
- \* 20 mn sous forme de séquences de 2 mn 30 de course. Récupération après chaque séquence : 30 s de marche + une fois 45 s trot/15 s marche.
- \* 40 mn sous forme de séquences de 3 mn de course suivies chacune par une période de récupération de 1 mn de marche.

### **Séance 17. Durée : 35 mn**

- \* Echauffement 15 mn sous forme d'intervalles 45 s trot/15 s marche.
- \* 20 mn de séquences de 4 mn de course suivies chacune par une période de récupération de 1 mn de marche.

### **Séance 18. Durée : 40 mn**

- \* Echauffement 15 mn sous forme d'intervalles 45 s trot/15 s marche.
- \* 25 mn de séquences de 1 mn de course suivies chacune par une période de récupération de 30 s de marche.

## **7e SEMAINE**

### **Séance 19. Durée : env. 35 mn**

- \* Echauffement 15 mn sous forme d'intervalles 45 s trot/15 s marche.
- \* Trois séquences de 5 mn 30 de course suivies chacune par une période de récupération de 1 mn 30 de marche.

### **Séance 20. Durée : 40 mn**

- \* Echauffement 15 mn sous forme d'intervalles 45 s trot/15 s marche.
- \* 25 mn de séquences de 1 mn de course suivies chacune par une période de récupération de 30 s de marche.

### **Séance 21. Durée : 1 h**

- \* Echauffement 15 mn sous forme d'intervalles 45 s trot/15 s marche.
- \* 45 mn sous forme de séquences de course de 1 mn 30 et 2 mn 30 en alternance. Récupération après chaque séquence : 30 s de marche + une fois 45 s trot/15 s marche (voire deux fois si nécessaire).

## **8e SEMAINE**

### **Séance 22. Durée : env. 45 mn**

- \* Echauffement 15 mn sous forme d'intervalles 45 s trot/15 s marche.
- \* 8 séquences de 3 mn de course + 1 mn de marche.

**Séance 23. Durée : 1 h 15 à 1 h 30**

- \* Echauffement 15 mn sous forme d'intervalles 45 s trot/15 s marche.
- \* 1 h à 1 h 15 de course sous forme de séquences allant de 1 mn 30 à 6 mn 30 (en choisissant la durée de chaque séquence selon votre envie du moment). Récupération après chaque séquence : 30 s de marche + une à trois fois 45 s trot/15 s marche, selon votre envie. (Vous placerez plutôt les récupérations longues après les séquences longues.)

**Séance 24. Durée : 40 mn**

- \* Echauffement 15 mn sous forme d'intervalles 45 s trot/15 s marche.
- \* 25 mn de séquences de 1 mn de course suivies chacune par une période de récupération de 30 s de marche.

---

**ET MAINTENANT ?**

*A l'issue de ces huit semaines, vous devez, pour progresser, suivre un de nos plans pour coureurs débutants sur 12 semaines, à raison, toujours, de 3 séances par semaine. Vous entamerez ce nouveau plan à la 9e semaine, séance 25.*