

Course à pied

Cette pratique doit rester dans le respect des recommandations émises ! Si l'effort devient plus intense, il faudra s'assurer d'être à au moins 5 mètres d'une autre personne. Profitez des endroits et des moments de la journée les moins fréquentés.

Voici un programme standard à adapter selon vos envies et vos possibilités de pratique. Tout le monde ne peut pas s'isoler pour produire un effort plus intense. Dans ce cas, ces intensités devront être évitées.

Si vous n'aimez pas courir, la marche est une très bonne activité physique.

Il est important de rester actif de manière à stimuler le système immunitaire. De plus, l'exposition au soleil stimule la production de vitamine D et renforce aussi nos défenses immunitaires.

Entraînement sur 6 semaines (3 séances/semaine, au choix)

Semaine 1 : Reprise (max 2x2' de marche pour récupérer par séance)

Jour 1 : 20' (=20 minutes) footing (allure très calme, être capable de parler donne la bonne allure)

Jour 2 : 20' footing léger (= très calme, allure récupération)

Jour 3 : 25' footing léger

Semaine 2 : (max 1x2' de marche pour récupérer par séance)

Jour 1 : 25' → 10' footing, 5' **jogging =allure légèrement plus rapide**, 5' footing, 5' jogging

Jour 2 : 30' → 3x (8' footing, 2' course plus rapide où on allonge la foulée) + RAC : 5' marche

Jour 3 : 30' → 10' footing léger, 10' course normale, 5' footing léger, 5' course normale

Semaine 3 : (max 1x2' de marche pour récupérer par séance)

Jour 1 : 30' → 10' footing, 2x (6' jogging/2' footing), 4' footing

Jour 2 : 40' → 3x (8' footing, 2' course plus rapide)

Jour 3 : 30' → 10' footing, 10' jogging, 5' footing léger, 5' jogging

Semaine 4 :

Jour 1 : 45' → 8' footing, 4x (6' jogging/2' footing), 5' footing

Jour 2 : 30' → footing léger (quelques minutes de jogging selon sensations)

Jour 3 : 35' → 8' footing léger, 10' jogging, 5' footing léger, 4x (1'course rapide/1'marche), 4' footing

Semaine 5 :

Jour 1 : 40' → Interval Training : sollicite la filière « Puissance Aérobic », particulièrement efficace

8' footing, 5x (4' jogging rapide/2' footing), 2' footing

Jour 2 : 45' → 6' footing, 15' jogging, 2' footing, 20' jogging, 2' footing

Jour 3 : 40' → Fartlek, essayer de varier un maximum le parcours avec montées, descentes, escaliers

5' footing, 35' jogging

Semaine 6 :

Jour 1 : 60' → 5' footing, 50' jogging, 5' footing

Jour 2 : 40' → 5' footing, 10' jogging, 5x (2'allonger la foulée /2'footing) pour sentir le changement d'allure, 5' footing

Jour 3 : 45' → Fartlek, essayer de varier un maximum le parcours avec montées, descentes, escaliers

5' footing, 40' jogging