

## 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 Aérobie », 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