

PLAN : courir 45' sans s'arrêter

RIEN DE PLUS DÉCOURAGEANT POUR UN DÉBUTANT QUE D'AVOIR LE SENTIMENT QU'IL NE PEUT PAS COURIR 15' D'AFFILÉE SANS ÊTRE ÉPUIÉ. VOICI COMMENT COURIR 45' SANS S'ARRÊTER.

Ca y est, vous vous êtes enfin laissé tenter par un groupe d'amis : dans trois mois vous aller participer à votre premier 5 km aux Boucles de Gayant, à Douai. Souci : cela fait une paille que vous n'avez pas chaussé vos baskets. La dernière fois, vous avez bien tenté de courir 15'. Mais cela vous a mis plus bas que terre. Alors, courir 35 à 40' sans s'arrêter, comment faire ?

La règle de base en la matière est, une fois que vous avez eu le feu vert de votre médecin, d'écrire votre programme d'entraînement dans votre agenda, par exemple chaque dimanche, en fixant le jour et l'heure de votre sortie hebdomadaire.

Le plan est simple : alterner marche et course, et, peu à peu, augmenter le temps de course et

diminuer celui de marche.

Voici un plan sur 12 semaines. Bien sûr, si une semaine, vous avez la certitude que c'est beaucoup trop facile et que vous vous ennuyez, vous pouvez avancer un peu plus vite que prévu dans le programme en courant une ou deux minutes de plus. Mais le plus important reste d'habituer votre corps (et votre cerveau) à, petit à petit, courir de plus en plus longtemps.

(Chaque sortie dure 45', sauf la première semaine : 30')

Semaine 1 : (10 minutes de marche puis 5 minutes de course), deux fois

Semaine 2 : (10' de marche puis 5' de course), trois fois



Semaine 3 : (9' de marche puis 6' de course) x 3

Semaine 4 : (8' de marche puis 7' de course) x 3

Semaine 5 : (7' de marche puis 8' de course) x 3

Semaine 6 : (6' de marche puis 9' de course) x 3

Semaine 7 : (5' de marche puis 10' de course) x 3

Semaine 8 : (4' de marche puis 11' de course) x 3

Semaine 9 : (3' de marche puis 12' de course) x 3

Semaine 10 : (2' de marche puis 13' de course) x 3

Semaine 11 : (1' de marche puis 14' de course) x 3

Semaine 12 : 45' d'affilée.