

Jogging: plan d'entraînement pour débutants

Objectif: courir pendant 35 minutes à un rythme décontracté après 8 semaines d'entraînement. Il vaut aussi la peine d'intégrer des exercices de technique de course avant une séance de jogging afin de pouvoir courir efficacement (css.ch/courir).

	1 ^{er} jour	2 ^e jour	3 ^e jour	4 ^e jour	5 ^e jour	Week-end (6 ^e + 7 ^e jours)
1^{re} semaine Démarrage	Pause	 5' d'échauffement 2' de jogging } 8x 2' de marche } 5' de récupération en trottinant	Pause	 5' d'échauffement 2' de jogging } 8x 2' de marche } 5' de récupération en trottinant	Pause	 5' d'échauffement 2' de jogging } 8x 2' de marche } 5' de récupération en trottinant
2^e semaine Débuter en douceur	Pause	 5' d'échauffement 2' de jogging } 6x 2' de marche } 5' de récupération en trottinant	Pause	 5' d'échauffement 2' de jogging } 6x 2' de marche } 5' de récupération en trottinant	Pause	 5' d'échauffement 2' de jogging } 6x 2' de marche } 5' de récupération en trottinant
3^e semaine Commencer à progresser	Pause	 5' d'échauffement 3' de jogging } 4x 3' de marche } 5' de récupération en trottinant	Pause	 5' d'échauffement 3' de jogging } 4x 3' de marche } 5' de récupération en trottinant	Pause	 5' d'échauffement 3' de jogging } 4x 3' de marche } 5' de récupération en trottinant
4^e semaine Intensifier l'entraînement	Pause	 5' d'échauffement 4' de jogging } 4x 2' de marche } 5' de récupération en trottinant	Pause	 5' d'échauffement 4' de jogging } 4x 2' de marche } 5' de récupération en trottinant	Pause	 5' d'échauffement 4' de jogging } 4x 2' de marche } 5' de récupération en trottinant
5^e semaine Tester la vitesse de compétition	Pause	 5' d'échauffement 5' de jogging } 3x 3' de marche } 10' de récupération en trottinant	Pause	 5' d'échauffement 8' de jogging, 5' de marche } 8' de jogging } 10' de récupération en trottinant	Pause	 5' d'échauffement 5' de jogging 10' de récupération en trottinant
6^e semaine Alternier la vitesse	Pause	 5' d'échauffement 5' de jogging } 3x 3' de marche } 10' de récupération en trottinant	Pause	 5' d'échauffement 10' de jogging, 3' de marche } 10' de jogging } 10' de récupération en trottinant	Pause	 5' d'échauffement 25' de jogging 10' de récupération en trottinant

Jogging: plan d'entraînement pour débutants

Objectif: courir pendant 35 minutes à un rythme décontracté après 8 semaines d'entraînement. Il vaut aussi la peine d'intégrer des exercices de technique de course avant une séance de jogging afin de pouvoir courir efficacement (css.ch/courir).

	1 ^{er} jour	2 ^e jour	3 ^e jour	4 ^e jour	5 ^e jour	Week-end (6 ^e + 7 ^e jours)
7^e semaine Passer aux choses sérieuses	Pause	5' d'échauffement 10' de jogging } 2x 5' de marche } 5' de récupération en trottinant	Pause	5' d'échauffement 5' de jogging } 6x 2' de marche } 5' de récupération en trottinant	Pause	5' d'échauffement 30' de jogging 5' de récupération en trottinant
8^e semaine Bien préparé	Pause	5' d'échauffement 15' de jogging } 2x 5' de marche } 5' de récupération en trottinant	Pause	5' d'échauffement 5' de jogging } 7x 2' de marche } 5' de récupération en trottinant	Pause	5' d'échauffement 35' de jogging 5' de récupération en trottinant

' = minutes

- 5: Intervalles intensifs – entraînement très intensif, ne peut être maîtrisé que sur une courte durée.
- 4: Fartlek intensif, course d'endurance rapide et vitesse de compétition – entraînement difficile, le rythme ne peut être maintenu que sur une courte durée / une distance limitée.
- 3: Jogging, course d'endurance moyenne et fartlek – rythme de course de la plupart des coureurs. Effort perceptible.
- 2: Jogging, course d'endurance légère – rythme lent, il est toujours possible de parler sans problème.
- 1: Echauffement, récupération en trottinant, rythme très confortable, préférer un terrain plutôt plat.
- 0: Marche

 = entraînement à la course