

## Programme

# Hop, je cours!

Le programme **Hop, je cours!** repose sur le **principe des intervalles course-marche** dans des séances de 30 minutes. Voilà une excellente façon de s'initier en 4 semaines à la course sans se blesser ni se décourager.



= **COURSE**  
Être essoufflé tout en pouvant parler



= **MARCHE**  
Maintenir un bon pas

Commencez chaque séance par 5 minutes de **marche d'échauffement**

### SEMAINE 1

### SEMAINE 2

### SEMAINE 3

### SEMAINE 4

— INTERVALLES —



**1** MIN

+



**3** MIN

— RÉPÉTEZ —

**5x**

— INTERVALLES —



**1½** MIN

+



**3** MIN

— RÉPÉTEZ —

**5x**

— INTERVALLES —



**2** MIN

+



**3** MIN

— RÉPÉTEZ —

**5x**

— INTERVALLES —



**3** MIN

+



**3** MIN

— RÉPÉTEZ —

**4x**

Terminez par quelques minutes de **marche de récupération**

### SÉANCES



3 séances par semaine

### SÉANCES



3 séances par semaine

### SÉANCES



3 séances par semaine

### SÉANCES



3 séances par semaine

### MISES EN GARDE

• Si vous avez des douleurs articulaires ou musculaires ou un surplus de poids important, préférez la marche rapide à la course.

• Si vous ressentez une douleur ou un malaise pendant l'activité, ralentissez ou, même, cessez-la.