

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.