

# Programme Hop, je cours!

**TOU GO**

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** = Essoufflement modéré permettant de parler  
**MARCHE** = Maintenir un bon pas



Retrouvez les **audios** du programme Hop, je cours! sur **montougo.ca**

semaine  
**01**

semaine  
**02**

semaine  
**03**

semaine  
**04**

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

INTERVALLES	INTERVALLES	INTERVALLES	INTERVALLES
<b>COURSE</b> <b>1 MIN</b>	<b>COURSE</b> <b>1½ MIN</b>	<b>COURSE</b> <b>2 MIN</b>	<b>COURSE</b> <b>3 MIN</b>
<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>
<b>MARCHE</b> <b>3 MIN</b>	<b>MARCHE</b> <b>3 MIN</b>	<b>MARCHE</b> <b>3 MIN</b>	<b>MARCHE</b> <b>3 MIN</b>
RÉPÉTEZ	RÉPÉTEZ	RÉPÉTEZ	RÉPÉTEZ
<b>5X</b>	<b>5X</b>	<b>5X</b>	<b>4X</b>

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

**3 SÉANCES** par semaine



**3 SÉANCES** par semaine



**3 SÉANCES** par semaine



**3 SÉANCES** par semaine



## MISES EN GARDE

• Si vous avez des douleurs articulaires ou musculaires ou une condition médicale, préférez la marche rapide à la course.

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