

Programme d'initiation course à pied / Coronavirus

Objectifs : **bouger**, sans se contaminer

Quand : **tous les jours**, sauf un jour de congé

Où : dans son quartier

Qui : **seul** (bien sûr!) ou en famille

Comment : en suivant le plan 😊

Rappel : **RESPECTEZ** les avis du Conseil Fédéral !



Conseils de course:

- Si **vous commencez**, reprenez de la semaine 1
- Un programme de course doit rester **flexible**
- Faites le **moins de bruit** possible avec vos pieds (3 foulées/sec)
- Posture grande, regard loin et haut du **corps stable**
- La **progression** est essentielle et le **repos** est obligatoire
- Toute douleur pointue peut se transformer en **blessure** -> **repos**
- Un jogging ne doit pas t'empêcher de siffler/discuter
- Chaque sortie commence par un **échauffement** -> **M 5 min**
- **Souriez**, vous finirez par aimer ça et surtout : être **fier** !

Degrés d'intensité

1-3 -> Très facile.

4-6 -> Facile -> Moyen

7-8 -> Moyen -> Difficile

9-10 -> Pas recommandé (pandémie)

Légende

M= marche

J= jogging

C= course

min = minute

R= repos

RA= repos

actif

S= seconde

Semaine 4

Jours	Inactifs	Sportifs
Lundi	M 10 min	-M 5 min -2 x (2min J / 30S M) -M 5 min
Mardi	M 10 min M 15 min	-M 5 min -10 x (30S J / 30S M) -M 5 min
Mercredi	M 10 min M 20 min (soutenue!)	-M 5 min -5 x (2min J / 45S M) -M 5 min
Jeudi	-M 5 min -3x M 5 min/ M 3 min	-M 5 min -2 x (5min J / 2min M) -M 5 min
Vendredi	<u>Repos</u>	<u>Repos</u>
Samedi	M 20 min	-M 5 min -5 x (1minC / 1min M) -M 5 min
Dimanche	M 10 min M 15 min	-M 5 min -3 x (1min J / 30S M) -M 5 min