

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 5

Jours	Inactifs	Sportifs
Lundi	M 15 min	-M 5 min -3 x (2min J / 1min M) -M 5 min
Mardi	M 20 min	-M 5 min -J 10 min -M 5 min
Mercredi	M 25 min	-M 5 min -8 x (30S C / 30S M) -M 5 min
Jeudi	-M 5 min -2x M 8 min/ Ra M 3min	-M 5 min -3 x (3min J / Ra 2 min M) -M 5 min
Vendredi	<u>Repos</u>	<u>Repos</u>
Samedi	M 20 min	-M 5 min -6 x (1min C / 1min M) -M 5 min
Dimanche	M 20 min	-M 5 min -J 15min -M 5 min