## **RUNNING CHALLENGE**

4 semaines pour passer de la marche à la course!



	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
LUN	5 Mins course lente 2 Mins marche Repet 2X	7 Mins course lente 2 Mins marche Repet 3X	15 mins course (5 min lent / 5 min modéré / 5 min lent)	25 Mins course modérée
MAR	RECUP	RECUP	RECUP	RECUP
MER	5 Mins course lente 1 Min marche Repet 3X	15 Mins course lente	25 Mins course lente	20 Mins course modérée + 6 accélérations de 20 sec
JEU	STRETCHING	STRETCHING	YOGA	YOGA
VEN	5 Mins course lente 1 Min marche Repet 4X	20 Mins course lente	20 Mins course modérée + 4 accélérations de 20 sec	30 Mins course modérée
SAM	RECUP	RECUP	RECUP	RECUP
DIM	Exos au poids de corps ( squat/ pompes / gainage)	Exos au poids de corps ( squat/ pompes / gainage)	Exos au poids de corps ( squat/ pompes / gainage)	Exos au poids de corps ( squat/ pompes / gainage)

