



## PLAN DE RETOUR No 2

### APRÈS ARRÊT DE 2 SEMAINES

**Pour les coureurs et coureuses qui avaient déjà un volume de course hebdomadaire régulier mais pas nécessairement élevé.**

#### > **Entraînements :**

Avant de passer à la semaine suivante assurez-vous d'être en mesure de faire la précédente, aussi non répéter simplement celle en cours. C'est un plan général et la progression de chacun est unique, certaines particularités pourraient être apportées.

	JOUR 1 Lundi	JOUR 2 Mercredi	JOUR 3 Jeudi (facultatif)	JOUR 4 Samedi
<b>Semaine no 1</b>	3 répétitions de 1' course / 2' marche	4 répétitions de 1' course / 2' marche		6 répétitions de 30" course / 90" marche
<b>Semaine no 2</b>	5 répétitions de 1' course / 2' marche	2 répétitions de 2' course / 2' marche	Marche rapide de 20 minutes	3 répétitions de 2' course / 2' marche
<b>Semaine no 3</b>	6 répétitions de 1' course / 2' marche	8 répétitions de 30" course / 90" marche	Marche rapide de 25 minutes	4 répétitions de 2' course / 2' marche
<b>Semaine no 4</b>	5' course	8 répétitions de 1' course / 2' marche	Marche rapide de 20 minutes	3 X 3' course / 3' marche
<b>Semaine no 5</b>	7' course	10 répétitions de 1' course / 90" marche	Marche rapide de 25 minutes	8' course
	" = secondes ' = minutes			

Pour un suivi plus personnalisé, n'hésitez pas à consulter : [courirpoursedecouvrir.ca](http://courirpoursedecouvrir.ca)

- > Avant et après chacun des entraînements, faire 10 minutes de marche.
- Le but est d'augmenter votre quantité totale de course et non de courir vite.
- La marche dans les intervalles est une marche lente, le but de celle-ci est de récupérer.