

# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT 30 MIN DE FOOTING

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	25 MIN DE MARCHÉ RAPIDE	JOUR DE REPOS	30 MIN DE MARCHÉ RAPIDE	JOUR DE REPOS	JOUR DE REPOS	10 X 1 MINUTES FOOTING 10 X 1 MINUTES MARCHÉ	JOUR DE REPOS
2	4 X 2 MINUTES FOOTING 4 X 2 MINUTES MARCHÉ	JOUR DE REPOS	5 X 2 MINUTES FOOTING 5 X 2 MINUTES MARCHÉ	JOUR DE REPOS	JOUR DE REPOS	4 X 3 MINUTES FOOTING 4 X 2 MINUTES MARCHÉ	JOUR DE REPOS
3	3 X 4 MINUTES FOOTING 3 X 2 MINUTES MARCHÉ	JOUR DE REPOS	4 X 4 MINUTES FOOTING 4 X 2 MINUTES MARCHÉ	JOUR DE REPOS	JOUR DE REPOS	3 X 6 MINUTES FOOTING 3 X 2 MINUTES MARCHÉ	JOUR DE REPOS
4	4 X 6 MINUTES FOOTING 4 X 2 MINUTES MARCHÉ	JOUR DE REPOS	3 X 7 MINUTES FOOTING 3 X 2 MINUTES MARCHÉ	JOUR DE REPOS	JOUR DE REPOS	3 X 9 MINUTES FOOTING 3 X 2 MINUTES MARCHÉ	JOUR DE REPOS
5	2 X 10 MINUTES FOOTING 3 MINUTES MARCHÉ	JOUR DE REPOS	2 X 15 MINUTES FOOTING 4 MINUTES MARCHÉ	JOUR DE REPOS	JOUR DE REPOS	3 X 10 MINUTES FOOTING 3 X 3 MINUTES MARCHÉ	JOUR DE REPOS
6	3 X 10 MINUTES FOOTING 3 X 2 MINUTES MARCHÉ	JOUR DE REPOS	JOUR DE REPOS	3 X 10 MINUTES FOOTING 3 X 1 MINUTES MARCHÉ	JOUR DE REPOS	JOUR DE REPOS	30 MIN DE COURSE LENTE