



# PROGRAMME Hop, je cours!

Le programme **Hop, je cours!** repose sur le **principe des intervalles course-marche** dans des séances de 30 minutes. Voilà une excellente façon de s'initier en 4 semaines à la course sans se blesser ni se décourager.



= **COURSE**

Être essoufflé tout en pouvant parler























= **MARCHE**

Maintenir un bon pas

Commencez chaque séance par 5 minutes de **marche** d'échauffement

Terminez par quelques minutes de **marche** de récupération

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4
INTERVALLES	 <b>1</b> MIN	 <b>1 1/2</b> MIN	 <b>2</b> MIN	 <b>3</b> MIN
	+	+	+	+
	 <b>3</b> MIN	 <b>3</b> MIN	 <b>3</b> MIN	 <b>3</b> MIN
RÉPÉTEZ	<b>5x</b>	<b>5x</b>	<b>5x</b>	<b>4x</b>
SÉANCES	   3 séances par semaine	   3 séances par semaine	   3 séances par semaine	   3 séances par semaine

## MISES EN GARDE

• Si vous avez des douleurs articulaires ou musculaires ou un surplus de poids important, préférez la marche rapide à la course.

• Si vous ressentez une douleur ou un malaise pendant l'activité, ralentissez ou, même, cessez-la.