**Et si vous vous lanciez un défi : courir 30 min en continu**

**Lieu : à l’extérieur : espace vert, forêt …**

Voici un programme sur 6 semaines à raison de 2 séances par semaine pour y parvenir

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **N° semaine** | **N° séance** | **Contenu** |
| **1** | **1** | 10 mn de marche accélérée progressivement suivi de 6 fois 2 mn course entrecoupé de 1 mn de récupération marche |
| **2** | 10 mn de marche accélérée progressivement suivi de 5 fois 3 mn course entrecoupé de 1 mn de récupération marche |
| **2** | **1** | 8 mn de marche accélérée progressivement suivi de 4 fois 4 mn course entrecoupé de 1 mn de récupération marche |
| **2** | 8 mn de marche accélérée progressivement suivi de 4 fois 5 mn course entrecoupé de 1 mn de récupération marche |
| **3** | **1** | 2 fois 6 mn course suivi de 2 fois 5 mn entrecoupé de 1 mn 30 de récupération marche |
| **2** | 2 fois 8 mn course suivi de 3 fois 4 mn entrecoupé de 1 mn 30 de récupération marche |
| **4** | **1** | 12 mn - 10 mn - 8 mn de course entrecoupés de 2 mn de marche |
| **2** | 2 fois 10 mn entecoupés de 2 mn de récupération marche puis de 2 fois 5 mn avec récupération de 1 mn |
| **5** | **1** | 15 mn de course puis 3 fois 5 mn, entrecoupé de 1 à 2 mn de récupération marche |
| **2** | 20 mn - 10 mn - 5 mn de course entrecoupé de 2 mn de marche |
| **6** | **1** | 25 mn de course puis 2 fois 5 mn entrecoupé de 1 à 2 mn de récupération marche |
| **2** | 30 mn de course en continu - Bravo !!! |