



Foulées du vieux château

Programme débutant 6,6km Montluçon (7 semaines)

Quel drôle de distance pour cette course que vous réaliserez en 2 petites boucles. La distance du 10 km vous fait peur et vous préférez vous jauger sur le "6,6". Vous avez l'habitude de courir le week-end, seul(e), et vous voulez saisir l'opportunité de partir en peloton et de vous laissez porter par un groupe, magique !

Conseils pour vos rythmes de course :

Courez vos "footing" en aisance respiratoire (c'est à dire que vous pouvez parler aisément en courant).

Privilégiez un terrain souple (herbe, sous bois, etc)

Lorsque vous lisez dans le programme "course soutenue", courez en augmentant votre rythme de course de manière à ce que votre essoufflement devienne gênant pour parler en courant.

Lorsque vous lisez "course rapide" dans le programme vous adoptez une course relativement rapide mais ce n'est pas un sprint (à ce moment là, parler pendant votre exercice devient très difficile, voire impossible).

Les petits plus :

Pensez à boire au minimum 1,5 l d'eau plate répartis tout au long de la journée.

Faites des étirements après les séances footing.

En cas de difficulté anormale sur une séance d'alternance d'allures, ne pas hésiter à réduire les répétitions ou bien à remplacer les exercices par un simple footing.

L'objectif avec ce programme est de finir votre 6,6 km en compétition sans se soucier du chrono.

1ère SEMAINE

Jour 1 : 40' footing

Jour 2 : 20' footing + 2' marche + 5' durant lesquelles vous alternez sans discontinuer : 30" de

course soutenue/30" marche lente + 10' footing

Jour 3 : 30' footing

2ème SEMAINE

Jour 1 : 45' footing

Jour 2 : 20' footing + 2' marche + 5' durant lesquelles vous alternez sans discontinuer : 30" de

course soutenue/30" marche rapide + 2' marche + 5' durant lesquelles vous alternez sans

discontinuer : 30" de course soutenue/30" marche rapide + 5' footing

Jour 3 : 30' footing

3ème SEMAINE

Jour 1 : 45' footing

Jour 2 : 20' footing + 2' marche + 8' durant lesquelles vous alternez sans discontinuer : 30" de

course soutenue/30" marche rapide + 10' footing

Jour 3 : 35' footing

4ème SEMAINE

Jour 1 : 45' footing

Jour 2 : 20' footing + 2' marche + 5' en alternant sans discontinuer : 30" de **course rapide**/30"

marche lente + 2' marche + 5' en alternant sans discontinuer : 30" de **course rapide**/30" marche

lente + 10'

Jour 3 (Facultatif) : 30' footing

5ème SEMAINE

Jour 1 : 45' footing

Jour 2 : 20' footing + 2' marche + 8' en alternant sans discontinuer : 30" de **course rapide**/30"

marche lente + 10' footing

Jour 3 : 40' footing

6ème SEMAINE

Jour 1 : 45' footing

Jour 2 : 20' footing + 2' marche + 10' durant lesquelles vous alternez sans discontinuer : 30" de

course rapide/30" marche rapide + 5' footing

Jour 3 : 30' footing

7ème SEMAINE:

Jour 1 : 30' footing

Jour 2 : 20' footing (facultatif)

Jour 3 : **FOULÉES DE VIEUX CHÂTEAU (6,6km)**