



# Foulées du vieux château

## Programme débutant 3km Montluçon (7 semaines)

Le but du jeu est de se faire plaisir; vous avez démarré une démarche "course sportive" pendant l'été;

Vous êtes déjà capable d'enchaîner 20'/30' de footing sans vous arrêter et vous avez décidé de

vous lancer sur **votre première course**.

Passé la ligne, vous vous direz : "Je l'ai fait " . . . rendez vous l'an prochain pour la course 6,6 km !

Pour cela vous devrez vous consacrer à 2 séances d'entraînement minimum et même 3 séances

par semaine pour être plus à l'aise.

### 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 :

Les semaines où vous avez plus de disponibilité dans votre planning familial ou professionnel,

essayez de réaliser la séance facultative.

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

Faites des étirements après les séances Jour 1 et Jour 3.

En cas de difficulté sur une séance, ne pas hésiter à arrêter et/ou à la refaire.

N'allez pas trop vite dans la progression, ce serait synonyme de blessure, de fatigue, d'une baisse

de motivation... L'objectif avec ce programme est de finir votre première compétition sans se soucier du chrono, juste pour vous faire plaisir.

### **1ère SEMAINE**

Jour 1 : 25' footing

Jour 2 : 20' footing + 5' marche rapide + 15' footing

Jour 3 (Facultatif) : 20' footing

### **2ème SEMAINE**

Jour 1 : 25' footing

Jour 2 : 25' footing + 4' marche rapide + 10' footing + 3' marche rapide + 10' footing

Jour 3 (Facultatif) : 25' footing

### **3ème SEMAINE**

Jour 1 : 30' 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 (Facultatif) : 25' footing

### **4ème SEMAINE**

Jour 1 : 30' 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 (Facultatif) : 20' footing

### **5ème SEMAINE**

Jour 1 : 30' 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' footing

Jour 3 (Facultatif) : 30' footing

### **6ème SEMAINE:**

Jour 1 : 30' footing

Jour 2 : 20' footing + 2' marche + 8 à 10' durant lesquelles vous alternez sans discontinuer : 30" de

course soutenue/30" marche rapide + 5' footing

Jour 3 (Facultatif) : 30' footing

### **7ème SEMAINE**

Jour 1 : 30' footing

Jour 2 : **FOULÉES DE VIEUX CHÂTEAU (3km)**