

# TRAINING PLAN LA COURSE À PIED : MON NOUVEAU MODE DE VIE SAIN

**POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY

<b>Sport :</b>	Course à pied
<b>Niveau :</b>	Débutant
<b>Durée :</b>	10 semaines
<b>Objectif :</b>	Nouveau mode de vie sain/perte de poids
<b>Activités :</b>	Course à pied et marche rapide

## ▶ SEMAINES 1 – 2

1 x course à pied	Durée 30 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FCmax
1 x jogging/course à pied	Durée 30 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 65-75 % de FCmax

## ▶ SEMAINES 3 – 4

1 x course à pied	Durée 50 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FCmax
1 x course à pied	Durée 30 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FCmax
1 x marche rapide	Durée 60-75 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 50-70 % de FCmax

## ▶ SEMAINES 5-6

1 x course à pied	Durée 60 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FCmax Inclut 15 min à 70-80 % de FCmax (25 min tranquillement, 15 min de façon soutenue, 20 min tranquillement)
1 x marche rapide	Durée 60 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 50-65 % de FCmax
1 x jogging/course à pied	Durée 30 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-70 % de FCmax

Maximale  
90-100%

Forte  
80-90%

Modérée  
70-80%

Légère  
60-70%

Très Légère  
50-60%



▶ **SEMAINES 7–8**

	1 x course à pied	Durée 60 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FCmax Inclut 2 x 10 min à 70-85 % de FCmax/10 min tranquillement entre chaque
	1 x course à pied	Durée 30 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FCmax
	1 x course à pied	Durée 30 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FCmax

▶ **SEMAINES 9 – 10**

	1 x course à pied	Durée 60 minutes, niveau d'endurance de base ; 20 premières minutes FC à 60-75 % de FCmax, puis 30 min FC à 70-85 % de FCmax et 10 min tranquillement
	1 x course à pied	Durée 30 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-75 % de FCmax
	1 x course à pied et marche	Durée 60-75 minutes, niveau d'endurance de base, fréquence cardiaque 60-80 % de FCmax 15 min de course à pied, 5 min de marche, 15 min de course à pied, 5 min de marche, etc.

■ Maximale  
90-100%

■ Forte  
80-90%

■ Modérée  
70-80%

■ Légère  
60-70%

■ Très Légère  
50-60%