

# Plan d'entraînement course à pied pour débutant en surpoids

par



<https://www.je-va-is-courir.com>

Ce programme comporte **3 séances par semaine**. Je vous recommande de programmer chaque séance en ayant un jour de repos entre 2 entraînements. Vous pouvez par exemple programmer **la séance 1 (S1) le mardi**, **la seconde (S2) le jeudi** et la dernière **(S3) le samedi ou le dimanche**. Ce plan d'entraînement est progressif, commencez le si vous avez suivi le plan marche (voir le site) ou si déjà vous êtes capable de marcher 30 minutes en marche rapide sans essoufflement. On peut le modifier afin de l'adapter à sa condition physique, sa situation personnelle et ses sensations. Il se compose d'une alternance de course et de marche, pour se terminer avec uniquement de la course en endurance fondamentale.

**SEMAINE 1** : **S1** course 1 à 1,5 mn et marche 3 mn \* 3 à 4 répétitions / **S2** course 1 à 1,5 mn et marche 3 mn \* 3 à 4 répétitions / **S3** 1 à 1,5 mn et marche 3 mn \* 6 à 8 répétitions

**SEMAINE 2** : **S1** course 1,5 à 2 mn et marche 3 mn \* 3 à 4 répétitions / **S2** course 1,5 à 2 mn et marche 3 mn \* 3 à 4 répétitions / **S3** 1,5 à 2 mn et marche 3 mn \* 6 à 8 répétitions

**SEMAINE 3** : **S1** course 1,5 à 2 mn et marche 3 mn \* 4 à 5 répétitions / **S2** course 1,5 à 2 mn et marche 3 mn \* 4 à 5 répétitions / **S3** 1,5 à 2 mn et marche 3 mn \* 7 à 9 répétitions

**SEMAINE 4** : **S1** course 2 à 3 mn et marche 3 mn \* 4 à 5 répétitions / **S2** course 2 à 3 mn et marche 3 mn \* 4 à 5 répétitions / **S3** 2 à 3 mn et marche 3 mn \* 5 à 6 répétitions

**SEMAINE 5** : **S1** course 2,5 à 3,5 mn et marche 3 mn \* 4 répétitions / **S2** course 3 à 3,5 mn et marche 3 mn \* 4 répétitions / **S3** 3 à 3,5 mn et marche 3 mn \* 5 répétitions

**SEMAINE 6** : **S1** course 3 à 3,5 mn et marche 2 mn \* 4 répétitions / **S2** course 3,5 à 4 mn et marche 3 mn \* 4 répétitions / **S3** 3,5 à 4 mn et marche 2 mn \* 4 à 5 répétitions

**SEMAINE 7** : **S1** course 4 à 5 mn et marche 3 mn \* 3 répétitions / **S2** course 4 à 5 mn et marche 3 mn \* 3 répétitions / **S3** 4 mn et marche 2 à 3 mn \* 5 à 6 répétitions

**SEMAINE 8** : **S1** course 5 à 6 mn et marche 2 à 3 mn \* 3 répétitions / **S2** course 5 à 6 mn et marche 2 à 3 mn \* 3 répétitions / **S3** 5 à 6 mn et marche 2 à 3 mn \* 4 répétitions

**SEMAINE 9 :** S1 course 6 à 7 mn et marche 2 à 3 mn \* 3 répétitions / S2 course 7 à 8 mn et marche 2 à 3 mn \* 3 répétitions / S3 7 à 8 mn et marche 2 à 3 mn \* 3 à 4 répétitions

**SEMAINE 10 :** S1 course 7 à 8 mn et marche 2 à 2,5 mn \* 3 répétitions / S2 course 8 à 9 mn et marche 2 à 2,5 mn \* 3 répétitions / S3 9 à 10 mn et marche 2 à 2,5 mn \* 3 répétitions

**SEMAINE 11 :** S1 course 8 à 9 mn et marche 1 à 1,5 mn \* 2 à 3 répétitions / S2 course 9 à 10 mn et marche 1 à 1,5 mn \* 2 à 3 répétitions / S3 12 à 15 mn et marche 2 à 2,5 mn \* 2 répétitions

**SEMAINE 12 :** S1 course 9 à 10 mn et marche 1 à 1,5 mn \* 2 à 3 répétitions / S2 course 15 à 20 mn / S3 course 25 à 30 mn

En complément à cette activité sportive, il serait intéressant pour vous d'incorporer graduellement une séance de **renforcement musculaire dans la semaine**. La préparation physique générale (PPG) vous permettra de perdurer en CAP en meilleure santé avec un corps plus à même de supporter les contraintes et efforts que cette nouvelle activité physique demande.