

## PROGRAMME FRACTIONNÉ - II

SEMAINE 1	DATE
5x (1'C / 1'M)	
7x (1'C / 1'M)	
10x (1'C / 1'M)	
12x (1'C / 1'M)	
15x (1'C / 1'M)	

SEMAINE 2	DATE
7x (2'C / 1'M)	
10x (2'C / 1'M)	
5x (3'C / 1'M)	
7x (3'C / 1'M)	
4x (4'C / 1'M)	

SEMAINE 3	DATE
6x (4'C / 1'M)	
2x (9'C / 1'M)	
3x (9'C / 1'M)	
2x (14'C / 1'M)	
30' CONTINUES	

## PROGRAMME FRACTIONNÉ - III

SEMAINE 1	DATE
5x (1'C / 1'M)	
REPOS	
5x (2'C / 1'M)	
5x (3'C / 1'M)	
REPOS	
5x (4'C / 1'M)	
3x (9'C / 1'M)	

SEMAINE 2	DATE
4x (9'C / 1'M)	
REPOS	
3x (14'C / 1'M)	
20' NON-STOP	
5x (9'C / 1'M)	
4x (14'C / 1'M)	
REPOS	

- 
- Débuter et terminer la sortie par 5 minutes de marche (facultatif)
  - Selon les symptômes et le confort,
    - reprendre l'entraînement précédent
    - répéter le même entraînement
    - sauter 1 ou 2 entraînements
  - Courir minimum 4 x / semaine et maximum 6 x / semaine
  - Compléter l'entraînement avec un exercice de transfert mécaniquement moins stressant (vélo, aquajogging)

M : Marche régulière  
C : Course, vitesse d'un jogging régulier