

# NIVEAU 1

Objectif :  
Arriver en dedans des 4 heures

**Ce plan s'adresse à des personnes qui ne pratiquent ni course à pied ni aucune autre activité sportive de manière régulière mais néanmoins en bonne forme physique.**

Il faut être capable de courir 15-20 minutes, même en petites foulées, pour suivre ce programme. Celui-ci comprend 2 voire 3 séances d'entraînement par semaine. Il est important d'observer, au minimum, une journée de repos entre deux entraînements. Chaque entraînement se termine par une séance d'étirements de 10 minutes.

**EF : signifie Endurance Fondamentale**

**Vous devez courir à votre rythme, tranquillement, sans forcer. L'aisance respiratoire est totale et vous pouvez parler sans problème.**

**EA : signifie Endurance Active**

**Vous devez courir plus rapidement pendant le temps indiqué. A cette allure, il devient difficile de parler. Respectez bien les temps de récupération indiqués.**

# NIVEAU 1

<b>SEMAINE 1</b>  Mardi : EF 15 mn Jeudi : EF 20 mn	<b>SEMAINE 8</b>  Mardi : EF 45 mn Jeudi : EF 20 mn + EA 2 x 4 mn Récup 3 mn + 10 mn de footing Samedi : EF 1 h 10
<b>SEMAINE 2</b>  Mardi : EF 20 mn Jeudi : EF 25 mn	<b>SEMAINE 9</b>  Mardi : EF 50 mn Jeudi : EF 20 mn + EA 1 x 6 mn + 1 x 4 mn Récup 3 mn + 10 mn de footing Samedi : EF 1 h 20
<b>SEMAINE 3</b>  Mardi : EF 25 mn Jeudi : EF 20 mn Samedi : EF 30 mn	<b>SEMAINE 10</b>  Mardi : EF 50 mn Jeudi : EF 20 mn + EA 15 mn allure 25 km soit 8,30 km/h pour faire 3 h sur 25 km + 5 mn de footing Samedi : EF 1 h 30
<b>SEMAINE 4</b>  Mardi : EF 30 mn Jeudi : EF 20 mn + 5 x 100 m Récup 200 m au trot + 5 mn de footing Samedi : EF 35 mn	<b>SEMAINE 11</b>  Mardi : EF 50 mn Jeudi : EF 20 mn + EA 10 mn allure 25 km soit 8,30 km/h + 5 mn footing Samedi : EF 50 mn
<b>SEMAINE 5</b>  Mardi : EF 30 mn Jeudi : EF 20 mn + EA 3 x 1 mn Récup 3 mn + 10 mn de footing Samedi : EF 45 mn	<b>SEMAINE 12</b>  Mardi : 30 mn Jeudi : 20 mn <b>SAMEDI 25 KM DE MIQUELON</b> Dimanche : 20 mn de footing ou marche
<b>SEMAINE 6</b>  Mardi : EF 35 mn Jeudi : EF 20 mn + EA 3 x 1 mn 30 Récup 3 mn + 10 mn de footing Samedi : EF 50 mn	
<b>SEMAINE 7</b>  Mardi : EF 35 mn Jeudi : EF 20 mn + EA 3 x 2 mn Récup 3 mn + 10 mn de footing Samedi : EF 1 h	