













MON PLAN DE COURSE DEBUTANT ENDORUN

3 FOOTINGS PAR SEMAINE

SEMAINE 1	 1 MIN	 2 MIN	Répéter 7 fois
SEMAINE 2	 2 MIN	 1 MIN	Répéter 7 fois
SEMAINE 3	 3 MIN	 1 MIN	Répéter 7 fois
SEMAINE 4	 5 MIN	 1 MIN	Répéter 5 fois
SEMAINE 5	 10 MIN	 1 MIN	Répéter 3 fois
SEMAINE 6	 15 MIN	 1 MIN	Répéter 2 fois

ENDORUN : 30 MIN