



🏃 Guide pour courir 30 minutes en continu

Organisation : 2 séances obligatoires + 1 facultative par semaine
Durée de chaque séance : minimum 30 minutes

Semaine 1

- **Séance 1 :** 1 min course / 2 min marche \times 10 \rightarrow 30 min
 - **Séance 2 :** 2 min course / 3 min marche \times 6 \rightarrow 30 min
 - **Séance 3 (facultative) :** Marche rapide 30 min ou vélo 40 min
-

Semaine 2

- **Séance 1 :** 2 min course / 2 min marche \times 8 \rightarrow 32 min
 - **Séance 2 :** 3 min course / 2 min marche \times 6 \rightarrow 30 min
 - **Séance 3 (facultative) :** Marche rapide 30 min ou vélo 40 min
-

Semaine 3

- **Séance 1 :** 4 min course / 2 min marche \times 6 \rightarrow 36 min
 - **Séance 2 :** 5 min course / 1 min marche \times 5 \rightarrow 30 min
 - **Séance 3 (facultative) :** Marche rapide 30 min ou vélo 40 min
-

Semaine 4

- **Séance 1 :** 6 min course / 1 min marche \times 5 \rightarrow 35 min
 - **Séance 2 :** 10 min course / 2 min marche \times 3 \rightarrow 36 min
 - **Séance 3 (facultative) :** Marche rapide 30 min ou vélo 40 min
-

Semaine 5

- **Séance 1 :** 12 min course / 1 min marche \times 2 + 6 min course \rightarrow 31 min
 - **Séance 2 :** 15 min course / 1 min marche + 14 min course \rightarrow 30 min
 - **Séance 3 (facultative) :** Marche rapide 40 min ou vélo 50 min
-

Semaine 6

- **Séance 1 :** 20 min course / 1 min marche + 10 min course \rightarrow 31 min
 - **Séance 2 :** 30 min course continue \rightarrow **Objectif atteint** 🎉
 - **Séance 3 (facultative) :** Marche rapide 40 min ou vélo 50 min
-

⚡ À la fin de la 6^e semaine, tu peux courir **30 minutes en continu** à ton rythme !

🏃 **Objectif suivant :** allonger le temps (40-45 min) et/ou augmenter la vitesse de course progressivement.