



## 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 × 10 → 30 min
  - **Séance 2 :** 2 min course / 3 min marche × 6 → 30 min
  - **Séance 3 (facultative) :** Marche rapide 30 min ou vélo 40 min
- 

### Semaine 2

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

### Semaine 3

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

### Semaine 4

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


### Semaine 5

- **Séance 1 :** 12 min course / 1 min marche × 2 + 6 min course → 31 min
  - **Séance 2 :** 15 min course / 1 min marche + 14 min course → 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 → 31 min
  - **Séance 2 :** 30 min course continue → **Objectif atteint** 🎉
  - **Séance 3 (facultative) :** Marche rapide 40 min ou vélo 50 min
- 

⚡ À la fin de la 6<sup>e</sup> 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.