

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
<p>Marche rapide* Augmentez la vitesse de 0,2/min jusqu'à courir (5min) ensuite diminuez de 0,2/min Répétez 2 fois</p>	<p>Marche plat (4 minutes) Marche inclinée (1 minute) Répétez 4 fois</p>	<p>Repos ou exercices de gainage</p>	<p>Marche rapide 20 minutes</p>	<p>Marche (4 minutes) Courir (1 minute) Répétez 4 fois</p>
Jour 6	Jour 7	Jour 8	Jour 9	Jour 10
<p>Repos ou exercices de gainage</p>	<p>Marche plat (3 minutes) Marche inclinée (1 minute) Répétez 5 fois</p>	<p>Marche rapide 20 minutes</p>	<p>Marche (3 minutes) Courir (1 minute) Répétez 5 fois</p>	<p>Repos ou exercices de gainage</p>
Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14	Jour 15
<p>Marche (2minutes) Courir (1 minute) Répétez 5 fois</p>	<p>Montée : Marche Augmentez l'inclinaison d'1%/min (5min) ensuite diminuez d'1%/min jusqu'à 0% Répétez 2 fois</p>	<p>Marche (2 minutes) Courir (1 minute) Répétez 5 fois</p>	<p>Repos ou exercices de gainage</p>	<p>Marche plat (2 minutes) Marche inclinée (1 minute) Répétez 6 fois</p>
Jour 16	Jour 17	Jour 18	Jour 19	Jour 20
<p>Marche rapide* Augmentez la vitesse de 0,2/min jusqu'à courir (5min) ensuite diminuez de 0,2/min Répétez 2 fois</p>	<p>Marche (2minutes) Courir (1 minute) Répétez 6 fois</p>	<p>Repos ou exercices de gainage</p>	<p>Montée : Marche rapide* Augmentez l'inclinaison d'1%/min (5min) ensuite diminuez d'1%/min jusqu'à 0% Répétez 2 fois</p>	<p>Marche (2 minutes) Courir (2 minutes) Répétez 5 fois</p>
Jour 21	Jour 22	Jour 23	Jour 24	Jour 25
<p>Marche plat (2 minutes) Marche inclinée (2 minutes) Répétez 5 fois</p>	<p>Repos ou exercices de gainage</p>	<p>Marche rapide* Augmentez la vitesse de 0,2/30sec jusqu'à courir (5min) ensuite diminuez de 0,2/30sec Répétez 2 fois</p>	<p>Marche plat (2 minutes) Course inclinée (1 minute) Répétez 5 fois</p>	<p>Marche (2 minutes) Courir (2 minutes) Répétez 5 fois</p>
Jour 26	Jour 27	Jour 28	Jour 29	Jour 30
<p>Repos ou exercices de gainage</p>	<p>Marche (1 minute) Courir (2 minutes) Répétez 6 fois</p>	<p>Montée : Courir (plat) 1 min Incliné 1 min Marche plat 1 min Répétez 5 fois</p>	<p>Marche (1 minute) Courir (3 minutes) Répétez 5 fois</p>	<p>Marche rapide* Augmentez la vitesse de 0,2/min jusqu'à courir (5min) ensuite diminuez de 0,2/min Répétez 2 fois</p>