

# Plan d'entraînement marche pour se préparer à la course à pied quand on est en surpoids par



<https://www.je-va-is-courir.com>

Ce programme comporte **3 séances par semaine**. Je vous recommande de programmer chaque séance en ayant un jour de repos entre 2 entraînements. Vous pouvez par exemple programmer **la séance 1 (S1) le mardi**, **la seconde (S2) le jeudi** et la dernière **(S3) le samedi ou le dimanche**.

**SEMAINE 1** : **S1** marche 15 à 20 mn / **S2** marche 25 à 30 mn / **S3** marche 35 à 40 mn

**SEMAINE 2** : **S1** marche 20 à 25 mn / **S2** marche 30 à 35 mn / **S3** marche 40 à 45 mn

**SEMAINE 3** : **S1** marche 25 à 30 mn / **S2** marche 35 à 40 mn / **S3** marche 45 à 50 mn

**SEMAINE 4** : **S1** marche 30 à 35 mn / **S2** marche 40 à 45 mn / **S3** marche 50 à 60 mn

**SEMAINE 5** : **S1** (marche rapide 2 à 3 mn et marche 2 à 3 mn) \* 5 répétitions / **S2** (marche rapide 2 à 3 mn et marche 2 à 3 mn) \* 5 répétitions / **S3** (marche rapide 3 à 4 mn et marche 3 mn) \* 5 répétitions

**SEMAINE 6** : **S1** (marche rapide 3 à 4 mn et marche 2 à 3 mn) \* 5 répétitions / **S2** (marche rapide 3 à 4 mn et marche 2 à 3 mn) \* 5 répétitions / **S3** (marche rapide 4 à 5 mn et marche 3 mn) \* 5 répétitions

**SEMAINE 7** : **S1** (marche rapide 5 mn et marche 3 mn) \* 4 à 5 répétitions / **S2** (marche rapide 5 mn et marche 3 mn) \* 4 à 5 répétitions / **S3** (marche rapide 6 mn et marche 4 mn) \* 4 à 5 répétitions

**SEMAINE 8** : **S1** (marche rapide 8 à 10 mn et marche 3 mn) \* 2 à 3 répétitions / **S2** (marche rapide 10 à 12 mn et marche 3 mn) \* 2 à 3 répétitions / **S3** (marche rapide 13 à 15 mn et marche 3 mn) \* 2 à 3 répétitions

**Ne vous mettez pas de pression supplémentaire. L'idée est de progresser tout au long de ce plan pour passer à l'étape suivante qui consiste à débiter le running. Accordez-vous des semaines supplémentaires, si vous ne vous sentez pas prêt.**