<p>E Semaine: 1 Course #1 : Entraînement d'endurance</p> <p>Courir 1 min, puis marcher 3 min. Répéter 8 fois. Durée: 32min</p>	<p>E Semaine: 1 Course #2 : Entraînement d'endurance</p> <p>Courir 1 min, puis marcher 3 min. Répéter 8 fois. Durée: 32min</p>	<p>E Semaine: 1 Course #3 : Entraînement d'</p> <p>Courir 1 min, puis marcher 3 r Répéter 8 fois. Durée: 32min</p>
<p>E Semaine: 2 Course #1 : Entraînement d'endurance</p> <p>Courir 1 min, puis marcher 2 min. Répéter 8 fois. Durée: 24min</p>	<p>E Semaine: 2 Course #2 : Entraînement d'endurance</p> <p>Courir 1 min, puis marcher 2 min. Répéter 8 fois. Durée: 24min</p>	<p>E Semaine: 2 Course #3 : Entraînement d'</p> <p>Courir 1 min, puis marcher 2 r Répéter 8 fois. Durée: 24min</p>
<p>E Semaine: 3 Course #1 : Entraînement d'endurance</p> <p>Courir 1 min, puis marcher 1 min. Répéter 12 fois. Durée: 24min</p>	<p>E Semaine: 3 Course #2 : Entraînement d'endurance</p> <p>Courir 1 min, puis marcher 1 min. Répéter 12 fois. Durée: 24min</p>	<p>E Semaine: 3 Course #3 : Entraînement d'</p> <p>Courir 1 min, puis marcher 1 r Répéter 12 fois. Durée: 24min</p>
<p>E Semaine: 4 Course #1 : Entraînement d'endurance</p> <p>Courir 2 min, puis marcher 1 min. Répéter 8 fois. Durée: 32min</p>	<p>E Semaine: 4 Course #2 : Entraînement d'endurance</p> <p>Courir 2 min, puis marcher 1 min. Répéter 8 fois. Durée: 32min</p>	<p>E Semaine: 4 Course #3 : Entraînement d'</p> <p>Courir 2 min, puis marcher 1 r Répéter 8 fois. Durée: 32min</p>

<p>E Semaine: 5 Course #1 : Entraînement d'endurance</p> <p>Courir 3 min, puis marcher 1 min. Répéter 8 fois. Durée: 30min</p>	<p>E Semaine: 5 Course #2 : Entraînement d'endurance</p> <p>Courir 3 min, puis marcher 1 min. Répéter 8 fois. Durée: 30min</p>	<p>E Semaine: 5 Course #3 : Entraînement d'endurance</p> <p>Courir 3 min, puis marcher 1 min. Répéter 8 fois. Durée: 30min</p>
<p>E Semaine: 6 Course #1 : Entraînement d'endurance</p> <p>Courir 4 min, puis marcher 1 min. Répéter 6 fois. Durée: 36min</p>	<p>E Semaine: 6 Course #2 : Entraînement d'endurance</p> <p>Courir 4 min, puis marcher 1 min. Répéter 6 fois. Durée: 36min</p>	<p>E Semaine: 6 Course #3 : Entraînement d'endurance</p> <p>Courir 4 min, puis marcher 1 min. Répéter 6 fois. Durée: 36min</p>
<p>E Semaine: 7 Course #1 : Entraînement d'endurance</p> <p>Courir 6 min, puis marcher 1 min. Répéter 5 fois. Durée: 35min</p>	<p>E Semaine: 7 Course #2 : Entraînement d'endurance</p> <p>Courir 6 min, puis marcher 1 min. Répéter 5 fois. Durée: 35min</p>	<p>E Semaine: 7 Course #3 : Entraînement d'endurance</p> <p>Courir 6 min, puis marcher 1 min. Répéter 5 fois. Durée: 35min</p>
<p>E Semaine: 8 Course #1 : Entraînement d'endurance</p> <p>Courir 8 min, puis marcher 1 min. Répéter 4 fois. Durée: 36min</p>	<p>E Semaine: 8 Course #2 : Entraînement d'endurance</p> <p>Courir 8 min, puis marcher 1 min. Répéter 4 fois. Durée: 36min</p>	<p>E Semaine: 8 Course #3 : Entraînement d'endurance</p> <p>Courir 8 min, puis marcher 1 min. Répéter 4 fois. Durée: 36min</p>

E**Semaine: 9**
Course #1 : Entraînement d'endurance

Courir 10 min, puis marcher 1 min.
Répéter 3 fois.

Durée: **33min**

E**Semaine: 9**
Course #2 : Entraînement d'endurance

Courir 10 min, puis marcher 1 min.
Répéter 3 fois.

Durée: **33min**

E**Semaine: 9**
Course #3 : Entraînement d'endurance

Courez pendant 15 min, puis marchez pendant 1 min. Répétez 2 fois. Si possible, essayez de ne pas marcher!

Durée: **32min**