



EXEMPLE DE PREPARATION COURSE A PIED OSC N°1 (DEBUTANT)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
15' à 20' footing cool ou en alternance course et marche + 3 à 5 accélérations progressives sur 15 sec. + Renforcement musculaire (abdos, gainage...) + Etirements		15' à 20' footing cool + 3x 3' footing progressif Récupération 2' marche rapide + Renforcement musculaire (exemple dépoussiérage..) + Etirements		25' footing cool + 4 accélérations progressives sur 15 sec + Etirements		
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
20' à 25' footing cool ou en alternance course et marche + 3 à 5 accélérations progressives sur 15 sec. + Renforcement musculaire (abdos, gainage...) + Etirements		15' à 20' footing cool + 3x 3' footing progressif Récupération 2' marche rapide + Renforcement musculaire (exemple dépoussiérage..) + Etirements		30' footing cool + 4 accélérations progressives sur 15 sec + Etirements		
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
25' à 30' footing cool ou en alternance course et marche + 3 à 6 accélérations progressives sur 15 sec. + Renforcement musculaire (abdos, gainage...) + Etirements		20' à 25' footing cool + 3x 4' footing progressif Récupération 2' marche rapide + Renforcement musculaire (exemple dépoussiérage..) + Etirements		35' footing cool + 4 accélérations progressives sur 15 sec + Etirements		
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
30' à 35' footing cool ou en alternance course et marche + 6 à 8 accélérations progressives sur 15 sec. + Renforcement musculaire (abdos, gainage...) + Etirements		20' à 25' footing cool + 3x 5' footing progressif Récupération 2' marche rapide + Renforcement musculaire (exemple dépoussiérage..) + Etirements		40' footing cool + 4 accélérations progressives sur 15 sec + Etirements		