

Niveau 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	19.03.2018	20.03.2018	21.03.2018	22.03.2018	23.03.2018	24.03.2018	25.03.2018
durée totale			22 minutes			22 minutes	
échauffement			5 min de marche			5 min de marche	
nbre de séries			3			4	
série			1 min de course			1 min de course	
pause			3 min de marche			2 min de marche	
récupération			5 min de marche			5 min de marche	
	26.03.2018	27.03.2018	28.03.2018	29.03.2018	30.03.2018	31.03.2018	01.04.2018
durée totale			25 minutes			22 minutes	
échauffement			5 min de marche			5 min de marche	
nbre de séries			5			6	
série			1 min de course			1 min de course	
pause			2 min de marche			1 min de marche	
récupération			5 min de marche			5 min de marche	
	02.04.2018	03.04.2018	04.04.2018	05.04.2018	06.04.2018	07.04.2018	08.04.2018
durée totale			22 minutes			25 minutes	
échauffement			5 min de marche			5 min de marche	
nbre de séries			4			5	
série			2 min de course			2 min de course	
pause			1 min de marche			1 min de marche	
récupération			5 min de marche			5 min de marche	
	09.04.2018	10.04.2018	11.04.2018	12.04.2018	13.04.2018	14.04.2018	15.04.2018
durée totale			26 minutes			25 minutes	
échauffement			5 min de marche			5 min de marche	
nbre de séries			4			3	
série			3 min de course			4 min de course	
pause			1 min de marche			1 min de marche	
récupération			5 min de marche			5 min de marche	
	16.04.2018	17.04.2018	18.04.2018	19.04.2018	20.04.2018	21.04.2018	22.04.2018
durée totale			24 minutes			20 minutes	
échauffement			5 min de marche			5 min de marche	
nbre de séries			2			1	
série			6 min de course			10 min de course	
pause			1 min de marche				
récupération			5 min de marche			5 min de marche	
	23.04.2018	24.04.2018	25.04.2018	26.04.2018	27.04.2018	28.04.2018	29.04.2018
durée totale			25 minutes			2 KM DE	
échauffement			5 min de marche			LAUSANNE	
nbre de séries			1				
série			15 min de course				
pause							
récupération			5 min de marche				