

NONE
TO
RUN



NONE TO RUN PLAN



	ENTRAÎNEMENT 1	ENTRAÎNEMENT 2	ENTRAÎNEMENT 3	ENTRAÎNEMENT DE FORCE
SEMAINES 1	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis alternez entre 30 secondes de marche lente et 2 minutes de marche pour un total de 20 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE : 25 MIN.</p>	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis alternez entre 30 secondes de marche lente et 2 minutes de marche pour un total de 20 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 25 MIN.</p>	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis alternez entre 30 secondes de marche lente et 2 minutes de marche pour un total de 20 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 25 MIN.</p>	<p>Routine de force simple pour les coureurs. Exécutez deux séries.</p>
SEMAINES 2	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis alternez entre une minute de marche lente et 2 minutes de marche pour un total de 20 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 25 MIN.</p>	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis alternez entre une minute de marche lente et 2 minutes de marche pour un total de 20 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 25 MIN.</p>	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis alternez entre une minute de marche lente et 2 minutes de marche pour un total de 20 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 25 MIN.</p>	<p>Routine de force simple pour les coureurs. Exécutez deux séries.</p>
SEMAINES 3	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis alternez entre une minute de marche lente et 2 minutes de marche pour un total de 25 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 30 MIN.</p>	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis alternez entre une minute de marche lente et 2 minutes de marche pour un total de 25 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 30 MIN.</p>	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis alternez entre une minute de marche lente et 2 minutes de marche pour un total de 25 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 30 MIN.</p>	<p>Routine de force simple pour les coureurs. Exécutez deux séries.</p>
SEMAINES 4	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis alternez entre 90 secondes de marche lente et 2 minutes de marche pour un total de 25 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 30 MIN.</p>	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis alternez entre 90 secondes de marche lente et 2 minutes de marche pour un total de 25 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 30 MIN.</p>	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis alternez entre 90 secondes de marche lente et 2 minutes de marche pour un total de 25 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 30 MIN.</p>	<p>Routine de force simple pour les coureurs. Exécutez deux séries.</p>
SEMAINES 5	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis alternez entre 90 secondes de marche lente et une minute de marche pour un total de 25 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 30 MIN.</p>	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis alternez entre 90 secondes de marche lente et une minute de marche pour un total de 25 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 30 MIN.</p>	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis alternez entre 90 secondes de marche lente et une minute de marche pour un total de 25 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 30 MIN.</p>	<p>Routine de la bandelette de Maissiat</p>
SEMAINES 6	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis alternez entre 90 secondes de marche lente et une minute de marche pour un total de 25 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 30 MIN.</p>	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis alternez entre 90 secondes de marche lente et une minute de marche pour un total de 25 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 30 MIN.</p>	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis alternez entre 90 secondes de marche lente et une minute de marche pour un total de 25 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 30 MIN.</p>	<p>Routine de la bandelette de Maissiat</p>

	ENTRAÎNEMENT 1	ENTRAÎNEMENT 2	ENTRAÎNEMENT 3	ENTRAÎNEMENT DE FORCE
SEMAINES 7	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis alternez entre 2 minutes de marche lente et 30 secondes de marche pour un total de 25 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 30 MIN.</p>	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis alternez entre 2 minutes de marche lente et 30 secondes de marche pour un total de 25 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 30 MIN.</p>	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis alternez entre 2 minutes de marche lente et 30 secondes de marche pour un total de 25 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 30 MIN.</p>	Routine de la bandelette de Maissiat
SEMAINES 8	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis alternez entre 2 minutes de marche lente et 30 secondes de marche pour un total de 25 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 30 MIN.</p>	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis alternez entre 2 minutes de marche lente et 30 secondes de marche pour un total de 25 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 30 MIN.</p>	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis alternez entre 2 minutes de marche lente et 30 secondes de marche pour un total de 25 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 30 MIN.</p>	Entraînement de force de 7 minutes pour coureurs
SEMAINES 9	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis alternez entre 5 minutes de marche lente et 2 minutes de marche pour un total de 25 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 30 MIN.</p>	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis alternez entre 5 minutes de marche lente et 2 minutes de marche pour un total de 25 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 30 MIN.</p>	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis alternez entre 5 minutes de marche lente et 2 minutes de marche pour un total de 25 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 30 MIN.</p>	Entraînement de force de 7 minutes pour coureurs
SEMAINES 10	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis courez lentement pendant 20 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 25 MIN.</p>	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis courez lentement pendant 20 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 25 MIN.</p>	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis courez lentement pendant 20 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 25 MIN.</p>	Entraînement de force de 7 minutes pour coureurs
SEMAINES 11	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis courez lentement pendant 22 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 27 MIN.</p>	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis courez lentement pendant 22 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 27 MIN.</p>	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis courez lentement pendant 22 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 27 MIN.</p>	Entraînement de force de 7 minutes pour coureurs
SEMAINES 12	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis courez lentement pendant 25 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 30 MIN.</p>	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis courez lentement pendant 25 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 30 MIN.</p>	<p>Marchez énergiquement pendant 5 minutes. Puis courez lentement pendant 25 minutes.</p> <p>DURÉE TOTALE: 30 MIN.</p>	Entraînement de force de 7 minutes pour coureurs

FICHIERS AUDIO

Cliquez ici pour obtenir les fichiers audio ([GRATUITS](#))

ENTRAÎNEMENTS DE FORCE

Les entraînements de force doivent être effectués une ou deux fois par semaine. Vous pouvez effectuer les entraînements de force pendant vos jours de repos ou immédiatement après une course à pied.

**ROUTINE DE FORCE SIMPLE
POUR COUREURS**

[voir entraînement](#)

**ROUTINE DE LA BANDELETTE
DE MAISSIAT POUR COUREURS**

[voir entraînement](#)

**ENTRAÎNEMENT DE FORCE
DE 7 MINUTES POUR COUREURS**

[voir entraînement](#)

UNE NOTE SUR LA PROGRESSION DE LA SEMAINE 9 À LA SEMAINE 10:

Bien que cela semble être un grand saut sur le papier, ce n'est pas aussi impressionnant qu'il n'y paraît.

Dans la semaine 9 de N2R, vous marchez pendant 5 minutes (échauffement), puis vous faites une course/marche pendant 25 minutes. Durée totale = 30 minutes. Dans la semaine 10, vous marchez pendant 5 minutes et courez ensuite pendant 20 minutes. Ainsi, pour la semaine 9, vous avez acquis de la force, de l'endurance et vous avez l'habitude de faire d'être debout pendant 30 minutes au total. La semaine 10 vous ramène à 25 minutes de temps debout... même si vous courez lentement pendant 20 minutes d'affilée. Je me concentrerais davantage sur le temps total passé debout, au lieu du strict temps de course! C'est plutôt un saut mental.

Un des membres de mon groupe FB l'a dit parfaitement:

« Vous n'avez qu'à vous dire de commencer à courir et de partir jusqu'à ce que vous ne puissiez plus : votre corps est prêt pour 20 minutes, c'est juste votre cerveau qui doit entrer en action ! »

AUTRES RESSOURCES POUR LES COUREURS DÉBUTANTS

Ma podcast:

Abonnez-vous sur [iTunes](#)

Abonnez-vous sur [Android](#)

Série d'e-mails gratuits pour les coureurs débutants : [cliquez ici pour vous abonner.](#)

À PROPOS DE MOI

Salut. Je suis Mark Kennedy et j'ai créé le plan None to Run. En tant qu'entraîneur certifié de l'USATF (USA Track and Field) et ancien kinésologue, j'ai créé mon blog, [Healthynomics](#), comme un débouché personnel pour rester en contact avec ma passion pour la science de l'exercice et les modes de vie sains.

J'aime aider les gens à se mettre en forme et à améliorer leur santé en partageant mon expérience et les connaissances d'experts de l'industrie.



Mon travail a été présenté dans des revues telles que Canadian Running Magazine, RunKeeper, Strength Running, The Globe and Mail, CBC News et Lifehacker. Aujourd'hui, mon objectif est d'aider les coureurs débutants à démarrer.

Contactez-moi sur [Twitter](#) ou par e-mail (mark@nonetorun.com).

NONE
TO
RUN

