

# RÉUSSIR À COURIR EN 30 MINUTES EN 8 SEMAINES

Pensez à bien vous échauffer avec 5 minutes de marche avant chaque séance :)

Séances à réaliser 3x par semaine pour atteindre l'objectif !

SEMAINE 1	 30 SECONDES	 3 MINUTES	répétition <b>x7</b>
SEMAINE 2	 1 MINUTE	 2 MINUTES	répétition <b>x7</b>
SEMAINE 3	 2 MINUTES	 1 MINUTE	répétition <b>x7</b>
SEMAINE 4	 3 MINUTES	 1 MINUTE	répétition <b>x7</b>
SEMAINE 5	 5 MINUTES	 1 MINUTE	répétition <b>x5</b>
SEMAINE 6	 10 MINUTES	 1 MINUTE	répétition <b>x3</b>
SEMAINE 7	 15 MINUTES	 1 MINUTE	répétition <b>x2</b>
SEMAINE 8	 30 MINUTES		



course



marche

## ESSAYEZ LA VERSION PERSONNALISÉE SUR CAMPUS

Pour être accompagné pas à pas avec des conseils pour bien réaliser les séances et ainsi garder la motivation !

Inscrivez-vous gratuitement !

ou rdv sur [app.campus.coach](https://app.campus.coach)



# CAMPUS