

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 x7
SEMAINE 2	 1 MINUTE	 2 MINUTES	répétition x7
SEMAINE 3	 2 MINUTES	 1 MINUTE	répétition x7
SEMAINE 4	 3 MINUTES	 1 MINUTE	répétition x7
SEMAINE 5	 5 MINUTES	 1 MINUTE	répétition x5
SEMAINE 6	 10 MINUTES	 1 MINUTE	répétition x3
SEMAINE 7	 15 MINUTES	 1 MINUTE	répétition x2
SEMAINE 8	 30 MINUTES		



**Et maintenant que vous pouvez courir 30 minutes en continu ?
Ne vous arrêtez pas en si bon chemin !**

TU MÉRITES MIEUX QU'UN PLAN PDF.

J'AI CRÉÉ L'APP QUI S'ADAPTE À TOI.
PAS L'INVERSE.

CAMPUS



WATCH
GARMIN
COROS
SUUNTO
STRAVA

★ 4.8 +6K Avis



1 MOIS OFFERT

AVEC LE CODE RUNNINGADDICTPLAN