

Programme 4 semaines

Tapis de course

(niveau intermédiaire)

Ce programme progressif est conçu pour améliorer votre endurance, développer votre vitesse, renforcer vos jambes et augmenter votre dépense calorique grâce à un travail combinant le jogging, le tempo, les intervalles rapides et les séances en côte.

Il s'inscrit dans la continuité d'un entraînement débutant régulier et s'adresse aux personnes déjà à l'aise avec la marche active et le jogging sur tapis.

Vitesses recommandées (à ajuster selon votre niveau et votre confort)

- Marche lente : **2-3 km/h**
- Marche modérée : **4-5 km/h**
- Marche rapide : **5-6 km/h**
- Jogging léger : **7,5-8,5 km/h**
- Course modérée : **8-10 km/h**
- Course rapide : **10-12 km/h**
- Tempo : rythme soutenu, plus rapide que votre jogging léger, mais que vous pouvez maintenir sans vous arrêter ($\approx 80-85$ % d'effort). Vous devez pouvoir parler en courtes phrases, mais pas tenir une conversation complète.
- Course très rapide (intervalles) : intensité élevée, courte durée

Conseils essentiels

- Commencez chaque séance par 5 min de marche rapide ou de jogging léger.
- Terminez toujours par 5 min de marche lente.
- Ajustez les vitesses si nécessaire : la régularité compte plus que l'intensité.
- Hydratez-vous et notez votre progression.

Résultats attendus après 4 semaines

Vous aurez :

- amélioré votre capacité cardio,
- renforcé vos jambes et votre sangle abdominale,
- augmenté votre vitesse et votre tolérance à l'effort,
- posé une base solide pour un entraînement intermédiaire structuré.

Bonne séance et bravo pour votre motivation !

Programme 4 semaines

Tapis de course (intermédiaire).

Semaine 1

- JOUR 1**
- **5 min** marche rapide (inclinaison 2 %)
 - **20 min** jogging léger (inclinaison 1-2 %)
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 2**
- **5 min** jogging léger
 - **30 sec** course rapide / **60 sec** jogging léger (inclinaison 0-1 %) × **10**
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 3**
- **5 min** marche rapide (inclinaison 3 %)
 - **8 min** course modérée (inclinaison 5 %)
 - **8 min** course modérée (inclinaison 6 %)
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 4**
- **5 min** jogging léger
 - **10 min** tempo (inclinaison 2 %)
 - **5 min** jogging léger
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 5**
- **5 min** marche rapide (inclinaison 2 %)
 - **15 min** course modérée (inclinaison 3 %)
 - **15 min** course modérée (inclinaison 4 %)
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 6**
- **20-25 min** marche rapide (inclinaison 1-2 %)



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 7** **Repos** (marche lente **10-20 min** (optionnelle))



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

Programme 4 semaines

Tapis de course (intermédiaire),

Semaine 2

JOUR 8

- **5 min** jogging léger
- **3 min** course modérée (inclinaison 3 %)
- **3 min** course modérée (inclinaison 4 %)
- **3 min** course modérée (inclinaison 5 %)
- **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

JOUR 9

- **5 min** jogging léger
- **45 sec** course rapide / **75 sec** jogging léger (inclinaison 0-1 %) × 10
- **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

JOUR 10

- **5 min** jogging léger
- **12 min** tempo (inclinaison 2 %)
- **5 min** jogging léger
- **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

JOUR 11

- **5 min** marche rapide (inclinaison 3 %)
- **6 min** course modérée (inclinaison 6 %)
- **6 min** course modérée (inclinaison 7 %)
- **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

JOUR 12

- **40 min** course modérée (inclinaison 1-2 %)



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

JOUR 13

- **25 min** marche rapide (inclinaison 2-3 %)



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

JOUR 14

- **Repos** (marche lente **10-20 min** (optionnelle))



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

Programme 4 semaines

Tapis de course (intermédiaire),

Semaine 3

- JOUR 15**
- **5 min** jogging léger
 - **1 min** course rapide / **90 sec** jogging léger (inclinaison 0 %) × **8**
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 16**
- **5 min** jogging léger
 - **8 min** tempo (inclinaison 2 %)
 - **8 min** course modérée (inclinaison 5 %)
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 17**
- **35 min** jogging léger (optionnel : à partir de la 20^e minute, inclinaison 2 %)
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 18**
- **5 min** marche rapide (inclinaison 3 %)
 - **5 min** course modérée (inclinaison 6 %)
 - **5 min** course modérée (inclinaison 7 %)
 - **5 min** course modérée (inclinaison 8 %)
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 19**
- **10 min** jogging léger (inclinaison 3 %)
 - **10 min** course modérée (inclinaison 4 %)
 - **5 min** course modérée (inclinaison 5 %)
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 20**
- **20 min** marche rapide (inclinaison 0-1 %)



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 21** **Repos** (marche lente **10-20 min** (optionnelle))



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

Programme 4 semaines

Tapis de course (intermédiaire)

Semaine 4

- JOUR 22**
- **5 min** jogging léger
 - **8 min** course modérée (inclinaison 4 %)
 - **8 min** course modérée (inclinaison 5 %)
 - **8 min** course modérée (inclinaison 6 %)
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 23**
- **5 min** jogging léger
 - **45 sec** course très rapide / **75 sec** jogging léger **× 10**
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 24**
- **5 min** jogging léger
 - **20 min** tempo (inclinaison 2 %)
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 25**
- **5 min** marche rapide (inclinaison 3 %)
 - **6 min** course modérée (inclinaison 7 %)
 - **6 min** course modérée (inclinaison 8 %)
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 26**
- **45 min** course modérée (inclinaison 1-2 %)



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 27**
- **20-25 min** marche rapide (inclinaison 2-3 %)



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 28** **Repos** (marche lente **10-20 min** optionnelle)



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____