

# Défi des escaliers SP



Voici quelques informations avant de commencer l'entraînement :

- ✓ Toujours marcher 5 min avant de courir
- ✓ Il est inscrit: 5 x 1 min jog/ 1min marche. Cela veut dire: 1 min de jogging ensuite 1 min de marche que vous répétez 5 fois. Au total 5 min de jogging.
- ✓ Très important de ne pas sauter la semaine de cool down, votre corps à aussi besoin de récupérer.
- ✓ Si vous avez des douleurs/tensions, consultez un professionnel.
- ✓ Amusez-vous!

Pour toutes questions ou commentaires écrivez-nous au:  
[info@progres100limites.com](mailto:info@progres100limites.com)

### Défi des escaliers SP 5 km Débutant

		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Volume total + intensité
Sem 1		5min marche + 5x 1 min jog/ 1min marche + 5 min jog		5 min marche + 8x 1 min jog/ 1min marche + 5 min marche		5 min marche + 10x 1 min jog/ 1min marche + 5 min marche		23min de jog + 0 min d'escaliers
Sem 2		5min marche + 3x 2 min jog/ 1min marche + 5min de marche		5min marche + 6x 2 min jog/ 1min marche + 5min de marche		5min marche + 3x 3 min jog/ 1min marche + 5min de marche		27 min de jog + 0 min escaliers
Sem 3		5min marche + 4x 3 min jog/ 1min marche + 5 min jog		5 min marche + 2x 4 min jog/ 1min marche + 5min de marche		5min marche + 3x 4 min jog/ 1min marche + 5min de marche		32 min de jog + 0 min d'escaliers
Sem 4		5min marche + 2x 5 min jog/ 1min marche + 5min de marche		5 min marche + 3x 5 min jog/ 1min marche + 5min de marche		5 min marche + 2x 7min jog continue/ 1min de marche + 5 min marche		39 min de jog + 0 min d'escaliers

### Défi des escaliers SP 5 km Débutant

		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Volume total + intensité
Sem 5		5min marche + 1x 8 min jog/ 1min marche + 2x 5 min jog/ 1min marche		5 min marche + 2x 2 min escaliers/ 1min de marche + 10 min jog/ 1min marche		5 min marche + 12 min jog continue + 5 min marche		40 min de jog + 4 min d'escaliers
Sem 6		5min marche + 10 min jog/ 1min marche + 2x 5 min jog/ 1min marche		5 min marche + 4x 2 min escaliers/ 1min de marche + 10 min jog		8 min marche + 15 min jog continue + 5 min marche		45 min de jog + 8 min d'escaliers
Sem 7		5 min marche + 12 min jog/ 1min marche + 2x 5 min jog/ 1min marche		5 min marche + 5x 2 min escaliers/ 1min de marche + 10 min jog		10 min marche + 18 min jog continue + 10 min marche		50 min de jog + 10 min d'escaliers
Sem 7		5min marche + 3x4 min jog/ 1min marche		5 min marche + 2x 3 min escaliers/ 1min de marche + 10 min jog		5 min marche + 12 min jog continue + 5 min marche		34 min de jog + 6 min d'escaliers  Cool down

### Défi des escaliers SP 5 km Débutant

		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Volume total + intensité
Sem 9		5min marche + 3x8 min jog/ 1min marche		5 min marche + 6x 2 min escaliers/ 1min de marche + 10 min jog		5min de marche + 20min jog continue + 5min de marche		54 min de jog + 12 min d'escaliers
Sem 10		5min marche + 10 min jog/ 1min marche + 5min de jog		10 min marche + 4x 3 min escaliers + 10 min jog		25 min jog continue		50 min de jog + 14 min d'escaliers
Sem 11		5min marche + 12 min jog/ 1min marche + 5min de marche		10 min marche + 2x 4 min escaliers + 10 min jog		15 min jog continue		37 min de jog + 8 min d'escaliers Cool down
Sem 12		5min marche + 12 min jog/ 1min marche + 5min de marche		5min de marche + 3x 4min de jog/ 1min de marche			Défi des escaliers SP 5 km avec escaliers	54 min de jog