

# Défi des escaliers SP



Voici quelques informations avant de commencer l'entraînement :

- ✓ Toujours marcher 5 min avant de courir
- ✓ Il est inscrit « 4 km + 3 x 3 min d'escaliers », cela veut dire que vous devez aller monter descendre des escaliers pendant 3 min. Vous répétez 3 fois 3 min dans votre sortie de 4 km.
- ✓ 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 Intermédiaire**

		<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>	<b>Volume total + intensité</b>
<b>Sem 1</b>		4km + Dans le 4km faite : 3x 3min escaliers à monter et descendre		5km		3km + 2x 4 min escaliers		12km + 17 min d'escaliers
<b>Sem 2</b>		5km + 4x 2min escaliers ou dans une côte		3km		4km + 3x 4 min escaliers		12km + 20 min escaliers
<b>Sem 3</b>		4km + 4x 3min escaliers ou dans une côte		5km		4km + 2x 5min escaliers		13km + 22 min d'escaliers
<b>Sem 4</b>		5km + 3x 3min escaliers ou dans une côte		5km		5km + 2x 4min escaliers		15km + 17 min d'escaliers

### Défi des escaliers SP 5 km Intermédiaire

		Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Volume total + intensité
Sem 5		4km + 6x 2min escaliers ou dans une côte		6km		5km + 2x 5min escaliers		15km + 25min d'escaliers
Sem 6		4km + 7x 2min escaliers ou dans une côte		7km		5km + 4x 3min escaliers		16km + 26 min d'escaliers
Sem 7		4km		3km + 3x 3min d'escaliers		5km		12km + 9 min d'escaliers
Sem 7		4km + 2x3 min escaliers ou dans une côte		3km			Défi des escaliers 5 km avec escaliers	12km