Programme

Hop, je cours!

Le programme **Hop, je cours!** repose sur le **principe des intervalles course-marche** dans des séances de 30 minutes. Voilà une excellente façon de s'initier en 4 semaines à la course sans se blesser ni se décourager.



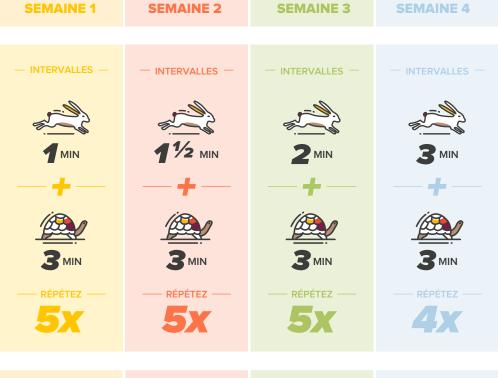
= COURSE Être essoufflé tout en pouvant parler



= MARCHE

Maintenir un bon pas

Commencez chaque séance par 5 minutes de marche d'échauffement



Terminez par quelques minutes de marche de récupération









MISES EN GARDE

- Si vous avez des douleurs articulaires ou musculaires ou un surplus de poids important, préférez la marche rapide à la course.
- Si vous ressentez une douleur ou un malaise pendant l'activité, ralentissez ou, même, cessez-la.





© Capsana 2020.