

LE SPORT EN TOUTE AUTONOMIE

Athlétisme - course à pied

Le sport à votre rythme avec "Bouger Facile" ! Découvrez des séances d'athlétisme sur mesure proposées par des éducateurs sportifs de Saint-Lô Agglo pour vous aider à reprendre une activité physique en toute simplicité.



©FREEPIK

Niveau 1 - reprise d'activité physique

Un programme sur 8 semaines

Une fois les 8 semaines de niveau 1 réalisées, félicitations vous pouvez passer au niveau 2 !

*" Pensez à bien vous hydrater
avant, pendant et après la séance ! "*

Le programme

Vous êtes très motivé ? Vous avez la possibilité de réaliser une séance 2 fois par semaine avec 1 ou 2 jours de repos entre chaque séance !

Semaine 1 - durée 50 min

1 | Échauffement

Répétez cette série 3 fois

marche (2 min)
course (2 min)

... puis

montées de genoux sur 20 mètres
talons fesses sur 20 mètres
pas chassés sur 20 mètres

...revenez en marchant

2 | Séance

Répétez cette série 2 fois

course (1 min)
marche (30 s)
course (1 min 30 s)
marche (45 s)
course (2 min)
marche (1 min)
course (2 min 30 s)

... faites une pause de 3 min entre chaque série😊
profitez-en pour bien vous hydrater !

3 | Récupération

Répétez cette série 4 fois

course (1 min)
marche (1 min)

*Cette séance est terminée !
Félicitations vous y êtes arrivé 😊*

Semaine 2 - durée 50 min

1 | Échauffement

Répétez cette série 3 fois

marche (2 min)
course (2 min)

... puis

montées de genoux sur 20 mètres
talons fesses sur 20 mètres
pas chassés sur 20 mètres

...revenez en marchant

2 | Séance

Répétez cette série 2 fois

course (1 min 30 s)
marche (45 s)
course (2 min)
marche (1 min)
course (2 min 30 s)
marche (1 min 15 s)
course (3 min)

... faites une pause de 2 min entre chaque série😊
profitez-en pour bien vous hydrater !

3 | Récupération

Répétez cette série 4 fois

course (1 min)
marche (1 min)

*Cette séance est terminée !
Félicitations vous y êtes arrivé 😊*

Semaine 3 - durée 55 min

1 | Échauffement

Répétez cette série 3 fois

marche (2 min)
course (2 min)

... puis

montées de genoux sur 20 mètres
talons fesses sur 20 mètres
pas chassés sur 20 mètres

...revenez en marchant

2 | Séance

Répétez cette série 2 fois

course (1 min)
marche (30 s)
course (2 min)
marche (1 min)
course (3 min)
marche (1 min 30 s)
course (4 min)

... faites une pause de 2 min entre chaque série😊
profitez-en pour bien vous hydrater !

3 | Récupération

Répétez cette série 4 fois

course (1 min)
marche (1 min)

*Cette séance est terminée !
Félicitations vous y êtes arrivé 😊*

Semaine 4 - durée 55 min

1 | Échauffement

Répétez cette série 3 fois

marche (2 min)
course (2 min)

... puis

montées de genoux sur 20 mètres
talons fesses sur 20 mètres
pas chassés sur 20 mètres aller/retour

...revenez en marchant

2 | Séance

Répétez cette série 2 fois

course (2 min 30 s)
marche (1 min 15 s)
course (3 min 30 s)
marche (1 min 45 s)
course (4 min 30 s)

... faites une pause de 2 min entre chaque série😊
profitez-en pour bien vous hydrater !

3 | Récupération

Répétez cette série 4 fois

course (1 min)
marche (1 min)

*Cette séance est terminée !
Félicitations vous y êtes arrivé 😊*

Semaine 5 - durée 50 min

1 | Échauffement

Répétez cette série 3 fois

marche (2 min)
course (2 min)

... puis

montées de genoux sur 20 mètres
talons fesses sur 20 mètres
pas chassés sur 20 mètres aller/retour

...revenez en marchant

2 | Séance

course (1 min 30 s)
marche (45 s)
course (2 min 30 s)
marche (1 min 15 s)
course (3 min 30 s)
marche (1 min 45 s)
course (4 min 30 s)
marche (2 min 15 s)
course (5 min 30 s)

3 | Récupération

Répétez cette série 4 fois

course (1 min)
marche (1 min)

*Cette séance est terminée !
Félicitations vous y êtes arrivé 😊*

Semaine 6 - durée 55 min

1 | Échauffement

Répétez cette série 3 fois

marche (2 min)
course (2 min)

... puis

montées de genoux sur 20 mètres
talons fesses sur 20 mètres
pas chassés sur 20 mètres aller/retour

...revenez en marchant

2 | Séance

Répétez cette série 2 fois

course (1 min)
marche (30 s)
course (2 min)
marche (45 s)
course (3 min)
marche (1 min)
course (4 min)

... faites une pause de 2 min entre chaque série😊
profitez-en pour bien vous hydrater !

3 | Récupération

Répétez cette série 4 fois

course (1 min)
marche (1 min)

*Cette séance est terminée !
Félicitations vous y êtes arrivé 😊*

Semaine 7 - durée 55 min

1 | Échauffement

Répétez cette série 3 fois

marche (2 min)
course (2 min)

... puis

montées de genoux sur 20 mètres
talons fesses sur 20 mètres
pas chassés sur 20 mètres aller/retour

...revenez en marchant

2 | Séance

Répétez cette série 2 fois

course (2 min)
marche (45 s)
course (3 min)
marche (1 min)
course (4 min)
marche (1 min 30 s)
course (2 min 30 s)

... faites une pause de 2 min entre chaque série😊
profitez-en pour bien vous hydrater !

3 | Récupération

Répétez cette série 4 fois

course (1 min)
marche (1 min)

*Cette séance est terminée !
Félicitations vous y êtes arrivé 😊*

Semaine 8 - durée 55 min

1 | Échauffement

Répétez cette série 3 fois

marche (2 min)
course (2 min)

... puis

montées de genoux sur 20 mètres
talons fesses sur 20 mètres
pas chassés sur 20 mètres aller/retour

...revenez en marchant

2 | Séance

Répétez cette série 2 fois

course (5 min)
marche (2 min)
course (6 min)

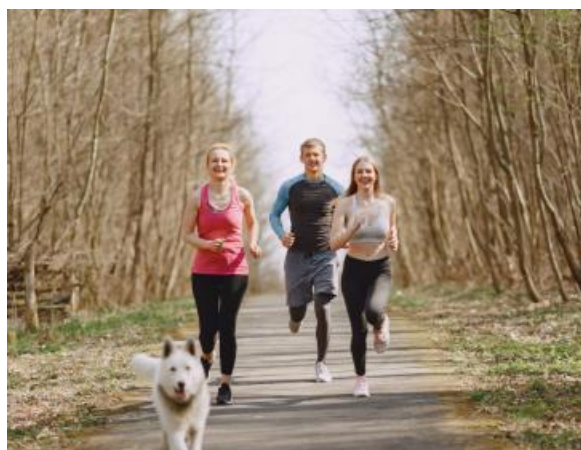
... faites une pause de 2 min entre chaque série☺
profitez-en pour bien vous hydrater !

3 | Récupération

Répétez cette série 4 fois

course (1 min)
marche (1 min)

*Ce niveau est terminé !
Félicitations vous y êtes arrivé ☺*



©FREEPIK

Niveau 2 - pratique sportive occasionnelle

Un programme sur 8 semaines

Le programme

Envie de complexifier les séances ?

2 paramètres s'offre à vous :

- diminuez les temps de récupération
- augmentez les temps de course

Semaine 1 - durée 55 min

1 | Échauffement

Répétez cette série 2 fois

marche (1 min)
course (5 min)

... puis

montées de genoux sur 30 mètres
talons fesses sur 30 mètres
pas chassés sur 30 mètres

...revenez en marchant

2 | Séance

Répétez cette série 2 fois

course (2 min)
marche rapide (1 min)
course (3 min)
marche rapide (1 min)
course (4 min)
marche rapide (1 min)
course (1 min)

... faites une pause de 2 min entre chaque série😊
profitez-en pour bien vous hydrater !

3 | Récupération

Répétez cette série 2 fois

course (3 min)
marche (1 min)

*Cette séance est terminée !
Félicitations vous y êtes arrivé 😊*

Semaine 2 - durée 55 min

1 | Échauffement

Répétez cette série 2 fois

marche (1 min)
course (5 min)

... puis

montées de genoux sur 30 mètres
talons fesses sur 30 mètres
pas chassés sur 30 mètres

...revenez en marchant

2 | Séance

Répétez cette série 2 fois

course (3 min)
marche rapide (1 min)
course (4 min)
marche rapide (1 min)
course (5 min)

... faites une pause de 2 min entre chaque série☺
profitez-en pour bien vous hydrater !

3 | Récupération

Répétez cette série 2 fois

course (3 min)
marche (1 min)

*Cette séance est terminée !
Félicitations vous y êtes arrivé ☺*

Semaine 3 - durée 55 min

1 | Échauffement

Répétez cette série 2 fois

marche (1 min)
course (1 min)

... puis

montées de genoux sur 30 mètres
talons fesses sur 30 mètres
pas chassés sur 30 mètres

...revenez en marchant

2 | Séance

Répétez 4 fois

course (6 min)

... faites une pause de 2 min entre chaque répétition 😊
profitez-en pour bien vous hydrater !

3 | Récupération

Répétez cette série 2 fois

course (3 min)
marche (1 min)

*Cette séance est terminée !
Félicitations vous y êtes arrivé 😊*

Semaine 4 - durée 55 min

1 | Échauffement

Répétez cette série 2 fois

marche (1 min)
course (5 min)

... puis

montées de genoux sur 230 mètres
talons fesses sur 30 mètres
pas chassés sur 30 mètres

...revenez en marchant

2 | Séance

Répétez 3 fois

course (8 min)

... faites une pause de 2 min entre chaque répétition 😊
profitez-en pour bien vous hydrater !

3 | Récupération

Répétez cette série 2 fois

course (3 min)
marche (1 min)

*Cette séance est terminée !
Félicitations vous y êtes arrivé 😊*

Semaine 5 - durée 55 min

1 | Échauffement

Répétez cette série 2 fois

marche (1 min)
course (5 min)

... puis

montées de genoux sur 30 mètres
talons fesses sur 30 mètres
pas chassés sur 30 mètres aller/retour

...revenez en marchant

2 | Séance

course (10 min)

... faites une pause de 3 min😊

course (10 min)

... faites une pause de 3 min😊

course (4 min)

3 | Récupération

Répétez cette série 2 fois

course (3 min)
marche (1 min)

*Cette séance est terminée !
Félicitations vous y êtes arrivé 😊*

Semaine 6 - durée 55 min

1 | Échauffement

Répétez cette série 2 fois

marche (1 min)
course (5 min)

... puis

montées de genoux sur 30 mètres
talons fesses sur 30 mètres
pas chassés sur 30 mètres aller/retour

...revenez en marchant

2 | Séance

Répétez 2 fois

course (12 min)

... faites une pause de 4 min entre chaque répétition 😊
profitez-en pour bien vous hydrater !

3 | Récupération

Répétez cette série 2 fois

course (3 min)
marche (1 min)

*Cette séance est terminée !
Félicitations vous y êtes arrivé 😊*

Semaine 7 - durée 55 min

1 | Échauffement

Répétez cette série 2 fois

marche (1 min)
course (5 min)

... puis

montées de genoux sur 30 mètres
talons fesses sur 30 mètres
pas chassés sur 30 mètres aller/retour

...revenez en marchant

2 | Séance

course (15 min)

... faites une pause de 3 min entre chaque série😊
profitez-en pour bien vous hydrater !

course (12 min)

3 | Récupération

Répétez cette série 2 fois

course (3 min)
marche (1 min)

*Cette séance est terminée !
Félicitations vous y êtes arrivé 😊*

Semaine 8 - durée 55 min

1 | Échauffement

Répétez cette série 2 fois

marche (1 min)
course (5 min)

... puis

montées de genoux sur 30 mètres
talons fesses sur 30 mètres
pas chassés sur 30 mètres aller/retour

...revenez en marchant

2 | Séance

course (3 min)

... faites une pause de 1 min😊

course (20 min)

... faites une pause de 4 min😊

course (2 min)

3 | Récupération

Répétez cette série 2 fois

course (3 min)
marche (1 min)

*Ce niveau est terminé !
Félicitations vous y êtes arrivé 😊*

CONTACT



SAINT-LÔ AGGLO À VOS CÔTÉS

Direction sport

70 rue du Neufbourg
50000 Saint-Lô

Lundi au jeudi : 8h30-12h /

13h30-17h30

Vendredi : 8h30-12h / 13h-17h

02 14 16 30 00

Itinéraire

Courriel



Clubs d'athlétisme

" Vous souhaitez continuer l'athlétisme de façon plus régulière ? "

" Obtenir des conseils et poursuivre votre progression ? "

Contactez les clubs suivants !

CLUB D'ATHLÉTISME CONDÉ-TORIGNY
Guillaume VIGNET : 06 35 97 34 49

STADE SAINT-LOIS ATHLÉTISME
Maurice PERRINES : 06 45 95 14 04
Laurent VANTAN : 06 03 59 75 56

MARIGNY ATHLÉTISME CLUB
envoyer un courriel



CONTACTEZ-NOUS

SAINT-LÔ AGGLO

70 rue du Neufbourg

50000 Saint-Lô

Lundi au jeudi

8h30-12h/13h30-17h30

Vendredi

8h30-12h/13h-17h

02 14 29 00 00