

Programme sportif:

Programme d'entraînement pour un coureur débutant: 60 minutes par semaine

Vous êtes débutant. La dernière fois que vous avez couru pendant 15 minutes était dans votre jeunesse. Vous souhaitez reprendre le sport parce que vous en avez marre de souffler quand vous êtes arrivé à la moitié de l'escalier. Avec notre programme d'entraînement vous commencez une nouvelle vie!

Wekelijkse belasting	60 min. (9-12 km de course à pied)
Intensité	HF= 160 moins votre âge
Durée	Minimum 10-12 min. - Maximum: 30 min.
Fréquence	5x 12 min. Par semaine ou 2 x 30 min. par semaine
Dépense en calories	800-900 kcal

FC = Fréquence cardiaque (nombre de battements cardiaques par minute).

Vous trouvez plus de programmes d'entraînement sur <http://www.infotalia.com>

InfoTalia n'est pas responsable de l'usage du programme sportif.