



## 4 km BrUT - 20/04/2025

### Les conseils Décathlon pour bien débuter

<b>S1</b> 27/01/2025 02/02/2025  0 h 35 min	5' de marche active 4 répétitions de (30" de course suivies de 1' de marche) 5' de marche active	5' de marche active 6 répétitions de (30" de course suivies de 1' de marche) 5' de marche active	
<b>S2</b> 03/02/2025 09/02/2025  0 h 53 min	5' de marche active 4 répétitions de (30" de course suivies de 1' de marche) 5' de marche active 4 répétitions de (45" de course suivies de 1' de marche) 5' de marche active	5' de marche active 10 répétitions de (30" de course suivies de 1' de marche) 5' de marche active	
<b>S3</b> 10/02/2025 16/02/2025  1 h 0 min	5' de marche active 4 répétitions de (45" de course suivies de 1' de marche) 5' de marche active 4 répétitions de (1' de course suivies de 1' de marche) 5' de marche active	10' de marche active 2 répétitions de (2' de course suivies de 1' de marche) 5' de marche active 4 répétitions de (30" de course suivies de 30" de marche) 5' de marche active	
<b>S4</b> 17/02/2025 23/02/2025  1 h 15 min	20' de marche active	25' de marche active	30' de marche active
<b>S5</b> 24/02/2025 02/03/2025  1 h 28 min	10' de marche active 2 répétitions de (3' de course suivies de 1' de marche) 100 marches d'escaliers à gravir ou 1 côte à grimper sur votre parcours 10' de marche active	30' de marche active	10' de marche active 1 km en courant 10 min de marche active
<b>S6</b> 03/03/2025 09/03/2025  1 h 45 min	10' de marche active 5 répétitions de 30" de course rapide suivies de 30" de course lente 5' de marche active Dans une côte : 3 montées de 100 m en courant, récupération en marchant dans la descente	30' de marche active	10' de marche active 1,5 km en courant 10 min de marche active
<b>S7</b> 10/03/2025 16/03/2025  1 h 50 min	10' de marche active 8 répétitions de 30" de course rapide suivies de 30" de course lente 5' de marche active 300 marches d'escaliers à gravie ou dans une côte : 5 montées de 100 m en courant, récupération en marchant dans la descente	30' de marche active	10' de marche active 2 km en courant 10 min de marche active
<b>S8</b> 17/03/2025 23/03/2025  2 h 0 min	35' de marche active	40' de marche active	45' de marche active
<b>S9</b> 24/03/2025 30/03/2025  2 h 15 min	10' de marche active 8 répétitions de 30" de course rapide suivies de 30" de course lente 5' de marche active 8 montées de 100 m en courant, récupération en marchant dans la descente 10' de marche active	45' de marche active	10' de marche active 2,5 km en courant 10 min de marche active
<b>S10</b> 31/03/2025 06/04/2025  2 h 20 min	10' de course lente 6 répétitions de 30" de course rapide suivies de 30" de course lente 5' de marche active 4 répétitions de 1' de course rapide suivies de 1' de course lente 10' de course lente	20' de marche active 10' de course lente 20' de marche active	15' de marche active 3 km en courant 15 min de marche active
<b>S11</b> 07/04/2025 13/04/2025  1 h 26 min	20' de marche active 10' de course lente 20' de marche active	15' de course lente 6 répétitions de 30" de course rapide suivies de 30" de course lente 15' de course lente	
<b>S12</b> 14/04/2025 20/04/2025  1 h 50 min	20' de marche active 10' de course lente 20' de marche active	10' de marche active 10' de course lente 10' de marche active	<b>Brest Urban Trail 4 km</b>