



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT POUR DÉBUTANTS - FITNESS ET ENDURANCE

Programme de 4 semaines pour améliorer l'endurance et la condition physique

La base pour progresser durablement.

Ce programme structuré s'adresse aux débutants qui souhaitent commencer progressivement une activité physique régulière. L'objectif est de développer l'endurance, d'améliorer la condition physique générale et de construire une base solide pour des entraînements plus avancés.

La progression doit rester adaptée au niveau de chacun. Une bonne technique, une intensité raisonnable, une alimentation équilibrée et une récupération suffisante sont essentielles pour progresser régulièrement.

DÉBUTANTS - PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SUR 4 SEMAINES

Le programme comprend deux phases : les deux premières semaines développent une base d'endurance ; les semaines suivantes augmentent progressivement la durée et l'intensité des séances.

PHASE 1 - SEMAINES 1 ET 2

Jour	Séance	Consignes
Lundi	Endurance cardiovasculaire	30 min de jogging léger ou de marche rapide ; rythme permettant de tenir une conversation.
Mardi	Récupération active	Marche tranquille, mobilité ou étirements doux.
Mercredi	Cardio et abdominaux	20 min de vélo régulier, puis 10 min de renforcement simple de la sangle abdominale.
Jeudi	Repos	Repos complet.
Vendredi	Intervalles	1 min de course soutenue mais contrôlée + 2 min de marche ; répéter 6 à 8 fois. Pas d'effort maximal.
Samedi	Endurance légère	45 min de marche, natation tranquille ou cardio léger ; réduire la durée si nécessaire.
Dimanche	Repos	Repos complet avant la semaine suivante.

Répéter cette organisation pendant les semaines 1 et 2, en adaptant l'effort à sa condition physique.



PHASE 2 - SEMAINES 3 ET 4

Jour	Séance	Consignes
Lundi	Progression de l'endurance	Jusqu'à 40 min de jogging léger ou alternance marche rapide / course.
Mardi	Renforcement au poids du corps	Squats, pompes adaptées, planche abdominale et fentes : 2 à 3 séries par exercice, selon le niveau.
Mercredi	Cardio régulier	30 min de vélo, vélo elliptique ou activité cardiovasculaire adaptée.
Jeudi	Récupération	Repos complet.
Vendredi	Intervalles progressifs	2 min de course soutenue + 1 à 2 min de marche ou récupération active ; 6 à 8 cycles.
Samedi	Endurance fondamentale	Jusqu'à 60 min de marche, randonnée, vélo léger ou autre activité de faible intensité.
Dimanche	Repos	Repos complet avant le prochain cycle.

Répéter cette organisation pendant les semaines 3 et 4. La régularité et la maîtrise de l'effort restent prioritaires.

LES RÈGLES ESSENTIELLES POUR BIEN PROGRESSER

- Prévoir 5 à 10 minutes d'échauffement progressif avant les séances exigeantes.
- Maintenir une hydratation suffisante tout au long de la journée.
- Augmenter progressivement la durée et l'intensité ; éviter de progresser trop rapidement.
- Dormir suffisamment et respecter les périodes de récupération.
- Adapter les exercices à son niveau et à sa condition physique.
- Interrompre l'exercice en cas de douleur, vertiges ou symptômes inhabituels ; demander un avis médical si nécessaire.

LES ACTIVITÉS D'ENDURANCE RECOMMANDÉES

Course à pied et jogging léger • Marche rapide • Natation • Vélo et vélo d'appartement • Vélo elliptique • Rameur
 • Corde à sauter selon sa condition physique • Randonnée

MOTIVATION ET PROGRESSION

Les progrès ne se construisent pas en une seule séance. L'endurance, la force et la condition physique se développent grâce à la régularité, à une progression adaptée et à une récupération suffisante. Chaque entraînement représente une étape vers un mode de vie plus actif.



CARNET D'ENTRAÎNEMENT - SUIVI SUR 4 SEMAINES

Notez la durée réelle, votre ressenti et les adaptations apportées. Pour l'intensité, utilisez une échelle personnelle de 1 (très facile) à 10 (très difficile).

SEMAINE 1 - BASE D'ENDURANCE

Jour / activité	Durée réelle	Intensité (1-10)	Notes / progrès
Lundi - Endurance	_____	_____	_____
Mardi - Récupération	_____	_____	_____
Mercredi - Cardio	_____	_____	_____
Jeudi - Repos	_____	_____	_____
Vendredi - Intervalles	_____	_____	_____
Samedi - Endurance	_____	_____	_____
Dimanche - Repos	_____	_____	_____

SEMAINE 2 - BASE D'ENDURANCE

Jour / activité	Durée réelle	Intensité (1-10)	Notes / progrès
Lundi - Endurance	_____	_____	_____
Mardi - Récupération	_____	_____	_____
Mercredi - Cardio	_____	_____	_____
Jeudi - Repos	_____	_____	_____
Vendredi - Intervalles	_____	_____	_____
Samedi - Endurance	_____	_____	_____
Dimanche - Repos	_____	_____	_____

**SEMAINE 3 - PROGRESSION**

Jour / activité	Durée réelle	Intensité (1-10)	Notes / progrès
Lundi - Endurance	_____	_____	_____
Mardi - Renforcement	_____	_____	_____
Mercredi - Cardio	_____	_____	_____
Jeudi - Repos	_____	_____	_____
Vendredi - Intervalles	_____	_____	_____
Samedi - Endurance	_____	_____	_____
Dimanche - Repos	_____	_____	_____

SEMAINE 4 - PROGRESSION

Jour / activité	Durée réelle	Intensité (1-10)	Notes / progrès
Lundi - Endurance	_____	_____	_____
Mardi - Renforcement	_____	_____	_____
Mercredi - Cardio	_____	_____	_____
Jeudi - Repos	_____	_____	_____
Vendredi - Intervalles	_____	_____	_____
Samedi - Endurance	_____	_____	_____
Dimanche - Repos	_____	_____	_____

BILAN APRÈS 4 SEMAINES

Ce que j'ai amélioré : _____

Activités que je préfère : _____

Mon prochain objectif : _____

DRACHENSANG ACADEMY FRANCE - Entraîne-toi avec méthode. Améliore ton endurance. Progresse régulièrement.