KD COACHING

GUIDE GRATUIT



DÉBUTER LA COURSE À PIED.

De 0 à 5 km en 8 semaines

Killian Dupont · Coach diplômé BPJEPS



8 SEMAINES POUR COURIR 30 MINUTES SANS T'ARRÊTER

Pas besoin d'être sportif. Juste régulier. Trois séances par semaine, et on avance étape par étape.



AVANT TA PREMIÈRE SORTIE

Des vraies chaussures de running

Pas besoin de la paire la plus chère. Juste pas tes baskets de tous les jours.

Une tenue qui respire

Évite le coton.

Un doute sur ta santé ?

Passe voir ton médecin avant de commencer.

TU DOIS POUVOIR PARLER EN COURANT. SI TU NE PEUX PLUS, RALENTIS.

C'est la seule règle d'allure à retenir.

CHAQUE SÉANCE, 3 TEMPS

5 min de marche rapide pour t'échauffer

Plan la séance de ta semaine, page suivante

5 min de marche, puis quelques étirements doux

Les premières semaines, choisis un parcours plat. Les côtes, c'est pour plus tard.



LE PLAN

La même séance 3 fois dans la semaine. Une semaine trop dure ? Refais-la.

Course Marche

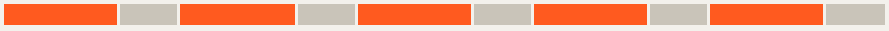
1 8 × 1 min de course / 1 min 30 de marche



2 6 × 2 min de course / 1 min 30 de marche



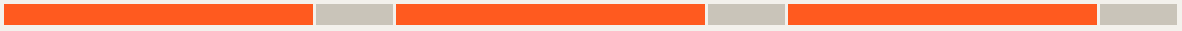
3 5 × 3 min de course / 1 min 30 de marche



4 4 × 5 min de course / 1 min 30 de marche



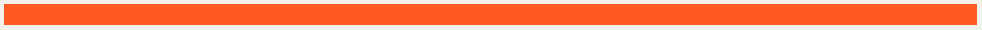
5 3 × 8 min de course / 2 min de marche



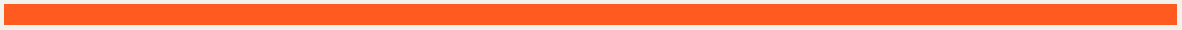
6 2 × 12 min de course / 2 min de marche



7 20 min de course, puis 25 min à la 3e séance



8 25 min, puis 30 min non-stop à la 3e séance







LE RENFO

15 min, 2 fois par semaine, sans matériel.

Squats	3 × 12
Fentes	3 × 10 par jambe
Pont fessier	3 × 15
Montées sur pointes de pieds	3 × 15
Planche	3 × 30 s
Gainage latéral	3 × 20 s par côté

Un doute sur un mouvement ? Écris-moi sur Instagram, je te réponds.

5 RÈGLES

1. **Cours lentement**
   Tu dois pouvoir parler.

2. **Un jour de repos entre deux séances**
   C’est là que ton corps progresse.

3. **Ne saute pas d’étape**
   Même si « ça va bien ».

4. **Dors et bois de l’eau**
   Pas besoin de plus.

5. **Ne te compare à personne**
   Seulement à toi en semaine 1.

Douleur vive, douleur qui dure plusieurs jours, douleur dans la poitrine ou malaise : tu t'arrêtes et tu consultes un médecin.









COURS AVEC QUELQU'UN

Un pote qui t'attend, c'est la meilleure motivation. Et après la semaine 8, inscrivez-vous ensemble à un 5 km.

COCHE TES SÉANCES

Je commence le _____

SEMAINE	1	2	3
1	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐
6	☐	☐	☐
7	☐	☐	☐
8	☐	☐	☐

Ta première séance ? Partage-la en story et identifie **@kd__coaching**.



ET MAINTENANT ?

10 km, semi-marathon, premier triathlon : si tu veux aller plus loin, on y va ensemble. Le coaching commence par un appel gratuit de 15 minutes.

@KD_COACHING

KDCOACH.FR