

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT DU JAGUAR 2.0



Bienvenue dans ce document qui vous aidera à mieux comprendre les 60 programmes d'entraînement pré-enregistrés de ce tapis de course.

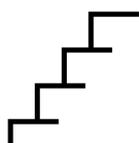
Comme je le dis [dans mon article](#) et [dans ma vidéo](#) sur le Jaguar 2.0, j'ai trouvé dommage que les programmes d'entraînement ne soient pas classés par catégories. J'ai passé de nombreuses minutes avant mes séances à chercher le programme d'entraînement idéal.

Pour vous faciliter la tâche, j'ai préparé ce document qui les regroupe tous dans 5 catégories. Les voici :

LES DIFFÉRENTES CATÉGORIES



REMISE EN FORME



ESCALIERS ET PYRAMIDES



MARCHE



INTERVALLES



ENDURANCE



REMISE EN FORME

Cette catégorie comprend des programmes destinés aux utilisateurs qui ne veulent pas se tuer et garder des vitesses basses tout en courant. La plupart d'entre eux incluent des séquences de marches, suivies de course légère. Certains restent assez stables, d'autres montent en intensité.

Parfait pour les débutant(e)s !

P1

VITESSE	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0
INCLINAISON	2%	2%	6%	6%	8%	8%	6%	6%	4%	4%	4%	6%

P2

VITESSE	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0
INCLINAISON	3%	3%	9%	9%	9%	2%	2%	8%	8%	4%	1%	1%

P3

VITESSE	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0
INCLINAISON	1%	2%	3%	4%	5%	5%	7%	7%	4%	4%	4%	4%

P4

VITESSE	2	2	3	5	5	5	8	8	8	8	5	5
INCLINAISON	3%	3%	6%	6%	6%	9%	9%	9%	9%	9%	9%	6%

P5

VITESSE	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8
INCLINAISON	2%	2%	4%	4%	8%	8%	6%	6%	6%	6%	8%	7%

P6

VITESSE	3	4	5	5	6	6	7	7	7	9	9	10
INCLINAISON	1%	8%	8%	8%	8%	8%	7%	7%	7%	7%	7%	5%

P8

VITESSE	3	5	8	3	5	7	9	3	5	7	10	3
INCLINAISON	3%	3%	8%	8%	3%	3%	7%	7%	3%	3%	6%	6%

P10

VITESSE	3	5	6	6	6	9	10	6	6	9	10	6
INCLINAISON	2%	7%	7%	7%	5%	5%	5%	8%	8%	8%	8%	8%

P11

VITESSE	4	5	7	9	10	11	9	6	8	9	10	10
INCLINAISON	1%	6%	6%	6%	3%	3%	3%	7%	7%	4%	4%	4%

P17

VITESSE	2	2	2	4	6	6	9	11	11	2	4	6
INCLINAISON	2%	4%	6%	8%	10%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	10%

P30

VITESSE	4	7	4	7	7	4	7	7	4	7	7	4
INCLINAISON	3%	7%	9%	3%	7%	9%	3%	7%	9%	3%	7%	9%

P53

VITESSE	2	4	6	8	7	8	8	9	7	3	4	2
INCLINAISON	3%	5%	4%	4%	3%	4%	4%	5%	5%	4%	4%	0%

P54

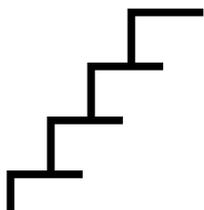
VITESSE	2	4	5	5	6	5	7	6	7	4	4	2
INCLINAISON	3%	5%	3%	4%	2%	3%	3%	4%	5%	3%	4%	0%

P55

VITESSE	3	6	7	5	8	5	9	6	9	7	4	3
INCLINAISON	2%	2%	3%	3%	2%	2%	3%	3%	5%	7%	3%	0%

P56

VITESSE	3	6	7	5	8	6	9	7	8	7	5	3
INCLINAISON	1%	2%	4%	3%	2%	2%	3%	3%	5%	6%	3%	0%



ESCALIERS ET PYRAMIDES

Cette catégorie inclut des programmes d'entraînement de type escalier ou pyramide.

Le programme en escalier se compose généralement de plusieurs séquences de 3 vitesses différentes (par exemple 5, 8 et 11 km/h), formant ainsi un profil en escalier.

Les programmes en pyramide, quant à eux, consistent en une montée progressive de la vitesse jusqu'à atteindre un pic à mi-parcours. Par la suite, la vitesse diminue progressivement jusqu'à la fin de la séance.

P7

VITESSE	3	4	9	4	11	4	10	4	9	4	8	4
INCLINAISON	1%	1%	4%	4%	4%	6%	6%	6%	8%	8%	8%	10%

P9

VITESSE	3	7	9	4	7	10	4	7	11	5	7	12
INCLINAISON	3%	6%	6%	3%	7%	7%	3%	8%	8%	3%	9%	9%

P14

VITESSE	2	3	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6
INCLINAISON	5%	9%	11%	12%	5%	9%	11%	12%	5%	9%	11%	12%

P15

VITESSE	4	6	11	11	9	6	11	11	9	6	11	11
INCLINAISON	2%	3%	4%	5%	6%	8%	7%	8%	8%	7%	7%	6%

P19

VITESSE	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
INCLINAISON	10%	8%	6%	4%	10%	8%	6%	4%	10%	8%	6%	4%

P21

VITESSE	2	6	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2
INCLINAISON	12%	9%	3%	12%	9%	3%	12%	9%	3%	12%	9%	3%

P22

VITESSE	4	6	11	6	2	11	6	2	11	6	2	11
INCLINAISON	2%	4%	10%	2%	4%	10%	2%	6%	12%	6%	8%	12%

P23

VITESSE	4	6	11	6	6	2	11	6	6	2	11	6
INCLINAISON	2%	3%	4%	5%	6%	6%	7%	8%	10%	11%	12%	12%

P24

VITESSE	4	6	11	6	4	11	6	4	11	6	4	11
INCLINAISON	4%	4%	5%	6%	7%	8%	10%	10%	12%	12%	12%	12%

P26

VITESSE	3	4	4	7	10	12	4	7	10	12	4	7
INCLINAISON	6%	10%	12%	12%	6%	10%	11%	12%	6%	10%	12%	12%

P27

VITESSE	5	7	12	12	10	7	12	12	10	7	12	12
INCLINAISON	3%	4%	5%	6%	7%	9%	8%	9%	9%	8%	8%	7%

P28

VITESSE	3	5	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13
INCLINAISON	3%	5%	6%	7%	3%	5%	6%	7%	3%	5%	6%	7%

P29

VITESSE	3	3	3	5	7	7	10	12	12	3	5	7
INCLINAISON	3%	5%	7%	9%	11%	12%	12%	12%	12%	12%	12%	11%

P33

VITESSE	3	7	3	7	12	3	7	12	3	7	12	7
INCLINAISON	12%	10%	4%	12%	10%	4%	12%	10%	4%	12%	10%	4%

P34

VITESSE	5	7	12	7	3	12	7	3	12	7	3	12
INCLINAISON	3%	5%	11%	3%	5%	11%	3%	7%	12%	7%	9%	12%

P35

VITESSE	5	7	12	7	7	3	12	7	7	3	12	7
INCLINAISON	3%	4%	5%	6%	7%	7%	8%	9%	11%	12%	12%	12%

P36

VITESSE	5	7	12	7	5	12	7	5	12	7	5	12
INCLINAISON	5%	5%	6%	7%	8%	9%	11%	11%	12%	12%	12%	12%

P39

VITESSE	4	6	6	9	4	6	6	9	4	6	6	9
INCLINAISON	10%	12%	10%	12%	8%	8%	7%	7%	5%	6%	5%	6%

P40

VITESSE	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11
INCLINAISON	12%	11%	9%	8%	12%	11%	9%	8%	12%	11%	9%	8%

P41

VITESSE	4	12	4	8	4	12	4	12	4	12	4	2
INCLINAISON	4%	8%	10%	12%	4%	8%	10%	8%	4%	8%	10%	4%

P42

VITESSE	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11
INCLINAISON	4%	8%	10%	12%	4%	8%	10%	12%	4%	8%	10%	4%

P43

VITESSE	11	11	9	6	11	11	9	6	11	11	9	6
INCLINAISON	2%	3%	4%	5%	6%	8%	7%	8%	8%	7%	7%	6%

P45

VITESSE	2	4	6	6	9	10	8	2	4	6	6	11
INCLINAISON	2%	4%	6%	8%	10%	12%	11%	11%	10%	8%	6%	0%

P49

VITESSE	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2	6	1
INCLINAISON	12%	8%	2%	12%	8%	2%	12%	8%	2%	12%	8%	2%

P50

VITESSE	8	6	2	11	6	2	11	6	2	11	6	2
INCLINAISON	2%	4%	10%	2%	4%	10%	2%	6%	12%	6%	8%	3%

P51

VITESSE	3	6	6	2	11	6	6	2	7	6	6	2
INCLINAISON	2%	3%	4%	5%	6%	6%	7%	8%	10%	9%	2%	2%

P52

VITESSE	2	6	4	11	6	4	11	6	4	11	6	4
INCLINAISON	4%	4%	5%	6%	7%	8%	10%	10%	6%	6%	3%	3%



MARCHÉ

Cette catégorie comprend des programmes d'entraînement spécifiquement axés sur la marche, avec une vitesse maximale de 6 à 7 km/h. Ils sont plutôt tranquilles en termes d'intensité, mais attention, certaines inclinaisons peuvent être assez exigeantes !

P18

VITESSE	3	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3
INCLINAISON	2%	6%	8%	2%	6%	8%	2%	6%	8%	2%	6%	8%

P38

VITESSE	2	4	4	6	2	4	4	6	2	4	4	6
INCLINAISON	2%	2%	4%	4%	3%	4%	5%	6%	5%	6%	8%	7%

P46

VITESSE	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6
INCLINAISON	2%	6%	8%	2%	6%	8%	2%	6%	8%	2%	6%	8%

P58

VITESSE	2	3	5	3	3	5	4	6	4	7	4	3
INCLINAISON	4%	4%	3%	6%	7%	8%	8%	9%	9%	7%	4%	0%

P60

VITESSE	2	5	5	4	4	6	5	7	5	3	4	4
INCLINAISON	4%	4%	3%	6%	7%	8%	8%	9%	9%	7%	4%	0%



INTERVALLES

Ces programmes alternent entre vitesses élevées et marche, d'où le nom "Intervalles". Parfait pour améliorer votre vitesse maximale et votre endurance.

P13

VITESSE	4	2	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
INCLINAISON	4%	8%	10%	12%	4%	8%	10%	12%	4%	8%	10%	12%

P16

VITESSE	2	4	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
INCLINAISON	2%	4%	5%	6%	2%	4%	5%	6%	2%	4%	5%	6%

P20

VITESSE	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13
INCLINAISON	12%	8%	2%	12%	8%	2%	12%	8%	2%	12%	8%	2%

P25

VITESSE	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13
INCLINAISON	5%	9%	11%	12%	5%	9%	11%	12%	5%	9%	11%	12%

P31

VITESSE	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13
INCLINAISON	11%	9%	7%	5%	11%	9%	7%	5%	11%	9%	7%	5%

P32

VITESSE	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14
INCLINAISON	12%	9%	3%	12%	9%	3%	12%	9%	3%	12%	9%	3%

P44

VITESSE	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
INCLINAISON	2%	4%	5%	6%	2%	4%	5%	6%	2%	4%	5%	6%

P47

VITESSE	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	6
INCLINAISON	10%	8%	6%	4%	10%	8%	6%	4%	10%	8%	6%	4%

P48

VITESSE	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	1
INCLINAISON	12%	8%	2%	12%	8%	2%	12%	8%	2%	12%	8%	2%



ENDURANCE

Cette catégorie ne compte que deux programmes, chacun offrant de légères variations de vitesse pour se maintenir autour des 9-10 km/h.

P12

VITESSE	4	6	10	10	7	10	10	10	7	7	10	10
INCLINAISON	3%	8%	8%	6%	9%	9%	5%	5%	8%	8%	8%	4%

P37

VITESSE	3	6	6	9	11	11	7	9	11	11	11	11
INCLINAISON	3%	6%	8%	9%	10%	11%	10%	8%	4%	3%	4%	4%

Merci d'avoir téléchargé et utilisé ce document ! J'espère qu'il vous a été utile. Si vous n'avez pas encore acheté le Jaguar 2.0 et souhaitez le faire, je vous invite [à passer par ce lien](#) pour soutenir mon site et ma chaîne YouTube. Je recevrai une commission sans frais supplémentaires pour vous.