

Programme d'entraînement pour courir 5 KM

		Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
7	9 avril	2X (1'C+1'M) 2 min. continu 2X (1'C+1'M)	4X (1'C+1'M)	Repos	2X (1'C+1'M) 3 min. continu 2X (1'C+1'M)	5X (1'C+1'M)	Repos	Repos
6	16 avril	3X (1'C+1'M) 4 min. continu 3X (1'C+1'M)	3X (2'C+1'M)	Repos	3X (1'C+1'M) 5 min. continu 3X (1'C+1'M)	4X (2'C+1'M)	Repos	Repos
5	23 avril	2X (2'C+1'M) 6 min. continu 2X (1'C+2'M)	5X (2'C+1'M)	Repos	2X (2'C+1'M) 7 min. continu 2X (1'C+2'M)	6X (2'C+1'M)	Repos	Repos
4	30 avril	3X (2'C+1'M) 8 min. continu 3X (1'C+2'M)	3X (3'C+1'M)	Repos	3X (2'C+1'M) 9 min. continu 3X (1'C+2'M)	4X (3'C+1'M)	Repos	Repos
3	7 mai	2X (3'C+1'M) 10 min. continu 2X (1'C+3'M)	5X (3'C+1'M)	Repos	2X (3'C+1'M) 12 min. continu 2X (1'C+3'M)	6X (3'C+1'M)	Repos	Repos
2	14 mai	3X (3'C+1'M) 14 min. continu 3X (1'C+3'M)	4X (4'C+1'M)	Repos	3X (3'C+1'M) 15 min. continu 3X (1'C+3'M)	5X (4'C+1'M)	Repos	Repos
1	21 mai	20 min. continu	6X (4'C+1'M)	Repos	20 min. continu	6X (4'C+1'M)	Repos	Repos

Informations : • C = Course
• M = Marche

• 3X (1'C+1'M) = 1 minute de course + 1 minute de marche

Répété 3 fois

Bonne préparation!