

Programme d'entrainement pour debutant.e

Objectif : parcourir 5 km en 8 semaines

Sem. 1	Mercredi	15 minutes total (alterner 1 min. de course/1 min. de marche)
	Jeudi	15 minutes total (alterner 2 min. de course/1 min. de marche)
	Samedi	20 minutes total (alterner 2 min. de course/1 min. de marche)
Sem. 2	Lundi	15 minutes total (alterner 1 min. de course/30 sec. de marche)
	Mercredi	20 minutes total (alterner 3 min. de course/1 min. de marche)
	Jeudi	15 minutes total (alterner 2 min. de course/45 sec. de marche)
	Samedi	25 minutes total (alterner 3 min. de course/1 min. de marche)
Sem. 3	Lundi	20 minutes total (alterner 4 min. de course/1 min. de marche)
	Mercredi	20 minutes total (alterner 3 min. de course/45 sec. de marche)
	Vendredi	15 minutes total (alterner 5 min. de course/1 min. de marche)
	Dimanche	30 minutes total (alterner 5 min. de course/45 sec. de marche)
Sem. 4	Mardi	20 minutes total (alterner 5 min. de course/30 sec. de marche)
	Jeudi	30 minutes total (alterner 3 min. de course/45 sec. de marche)
	Vendredi	20 minutes total (alterner 5 min. de course/1 min. de marche)
	Dimanche	20 minutes de course
Sem. 5	Mardi	30 minutes total (alterner 6 min. de course/1 min. de marche)
	Jeudi	25 minutes total (alterner 5 min. de course/45 sec. de marche)
	Samedi	25 minutes de course
Sem. 6	Lundi	27 minutes total (alterner 8 min. de course/1 min. de marche)
	Mercredi	30 minutes total (alterner 8 min. de course/45 sec. de marche)
	Jeudi	25 minutes de course
	Samedi	40 minutes total (alterner 12 min. de course/1 min. de marche)
Sem. 7	Lundi	20 minutes de course
	Mercredi	25 minutes total (alterner 7 min. de course/45 sec. de marche)
	Vendredi	20 minutes de course
	Dimanche	35 minutes de course (alterner 11 min. de course/1 min. de marche)
Sem. 8	Mardi	30 minutes total (8 min. de course/45 sec. de marche)
	Jeudi	25 minutes de course
	Samedi	Course de 5 km – Bravo, vous êtes un héros!