



PROGRAMME 5 KM COURSE 7 SEMAINES

3 entraînements par semaine

1-2 journées de repos entre chaque entraînement

Journées de repos faire **exercices de renforcement ou étirements**

M = MARCHÉ / C = COURSE

**FINIR LE TEMPS TOTAL PRESCRIT PEUT IMPORTER OÙ VOUS ÊTES
RENDU DANS L'INTERVALLE MARCHÉ - COURSE**

Semaine du 31 août

- 1. 20 min :** 1min Marche - 2min Course
- 2. 30 min :** 1M - 2C
- 3. 30 min :** 1M-3C

Semaine du 7 septembre

- 1. 30 min :** 1min Marche - 3min Course
- 2. 30 min :** 1M - 4C
- 3. 30 min :** 1M - 5C

Semaine du 14 septembre

- 1. 30 min :** 1min Marche - 5min Course
- 2. 30 min :** 1M - 6C
- 3. 30 min :** 1M - 6C

Semaine du 21 septembre

- 1. 30 min :** 1min Marche - 7min Course
- 2. 30 min :** 1M - 7C
- 3. 30 min :** 1M - 8C

Semaine du 28 septembre

- 1. 30 min :** 1min Marche - 8min Course
- 2. 30 min :** 1M - 9C
- 3. 30 min :** 1M - 9C

Semaine du 5 octobre

- 1. 40 min :** 1min Marche - 9min Course
- 2. 30 min :** de course en continu
- 3. 45 min :** 1M - 9C

Semaine du 12 octobre

- 1. 35 min :** de course en continu
- 2. 20 min :** de course en continu
- 3. Course de 5 km** 🏃