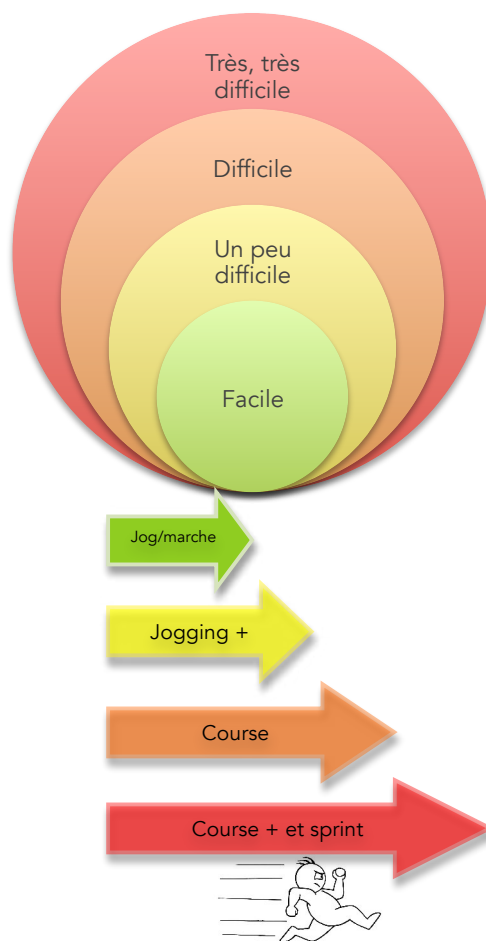


Course: programme 5k (pré requis: être capable de jogger 5 minutes consécutives)

Zones d'entraînement



Entraînements	Repos 24heures				Détails de l'entraînement
	J1	J2	J3	J4	
	<i>Toujours débuter l'entraînement par un échauffement entre 5 et 10 minutes; marche rapide.</i>				
Semaine 1	30 minutes Entraînement par intervalles 4 : 1	25 minutes Entraînement par intervalles 3 : 2	25 minutes Entraînement par intervalles 4 : 1	30 minutes Entraînement par intervalles 3 : 2	On intègre des pics d'intensité plus élevée que la marche; on marche plus rapidement et on tente de jogger.
Semaine 2	25 minutes Entraînement par intervalles 4 : 1	25 minutes Entraînement par intervalles 3 : 2	30 minutes Entraînement par intervalles 4 : 1	30 minutes Entraînement par intervalles 3 : 2	On intègre des pics d'intensité plus élevée que la marche; on marche plus rapidement et on tente de jogger.
Semaine 3	25 minutes Entraînement par intervalles 4 : 1	25 minutes Entraînement par intervalles 3 : 2	30 minutes Entraînement par intervalles 4 : 1	30 minutes Entraînement par intervalles 2 : 3	On intègre des pics d'intensité plus élevée que le jogging; on essaie la course à pieds.
Semaine 4	25 minutes Entraînement par intervalles 3 : 2	30 minutes Entraînement par intervalles 3 : 2	30 minutes Entraînement par intervalles 4 : 1	Entraînement 3k	On intègre des pics d'intensité plus élevée que le jogging; on essaie la course à pieds. On augmente le temps de certaines séances.
Semaine 5	30 minutes Entraînement par intervalles 3 : 2	30 minutes 5 mins jogg continu 20 mins marche 5 mins jogg continu 5 / 20 / 5	30 minutes Entraînement par intervalles 3 : 2	35 minutes Entraînement par intervalles 1 : 4	On commence à jogger et courir vite plus souvent.
Semaine 6	35 minutes Entraînement par intervalles 3 : 2	35 minutes 10 mins continu 20 mins 5 mins continu 10 / 20 / 5	30 minutes Entraînement par intervalles 2 : 3	35 minutes Entraînement par intervalles 1 : 4	On commence à jogger et courir vite plus souvent et plus longtemps.
Semaine 7	35 minutes Entraînement par intervalles 2 : 3	35 minutes 10 mins continu 20 mins 5 mins continu 10 / 20 / 5	30 minutes Entraînement par intervalles 1 : 4	40 minutes Entraînement par intervalles 1 : 4	On commence à jogger et courir vite plus souvent, plus longtemps; on prends moins de temps de repos.
Semaine 8	35 minutes Entraînement par intervalles 1 : 4	35 minutes 15 mins continu 10 mins 10 mins continu 15 / 10 / 10	40 minutes 15 mins continu 10 mins 15 mins continu 15 / 10 / 15	Entraînement 5k	On varie nos entraînements, on combine, jogging, marche, course rapide.

* Important de toujours terminer l'entraînement par une récupération active: marche plus lente de quelques minutes.