

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DE 5 KM

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	CONGÉ	Marche 15 minutes	Repos ou autre sport	Marche 20 minutes	Repos	Course 1 min - Marche 5 minutes Répéter 3 X	Marche 20 minutes
2	CONGÉ	Course 1 min - Marche 5 minutes Répéter 3 X	Repos ou autre sport	Course 1 min - Marche 5 minutes Répéter 4 X	Repos	Course 2 min - Marche 4 minutes Répéter 3 X	Marche 25 minutes
3	CONGÉ	Course 2 min - Marche 3 minutes Répéter 3 X	Repos ou autre sport	Course 2 min - Marche 3 minutes Répéter 4 X	Repos	Course 3 min - Marche 3 minutes Répéter 3 X	Marche rapide 20 minutes
4	CONGÉ	Course 3 min - Marche 3 minutes Répéter 3 X	Repos ou autre sport	Course 2 min - Marche 3 minutes Répéter 4 X	Repos	Course 4 min - Marche 2 minutes Répéter 4 X	Course 5 minutes + 20 minutes marche
5	CONGÉ	Course 4 min - Marche 2 minutes Répéter 4 X	Repos ou autre sport	Course 3 min - Marche 2 minutes Répéter 5 X	Repos	Course 4 min - Marche 1 minute Répéter 5 X	Course 5 minutes + 25 minutes marche
6	CONGÉ	Course 4 min - Marche 1 minute Répéter 4 X	Autre sport	Course 5 min - Marche 1 minute Répéter 4 X	Repos	Course 6 min - Marche 1 minute Répéter 4 X	Course 5 min + 25 minutes marche
7	CONGÉ	Course 9 min - Marche 2 minutes Répéter 3 X	Autre sport	Course 6 min - Marche 1 minute Répéter 5 X	Repos	Course 10 min - Marche 1 minute Répéter 4 X	Marche 40 minutes
8	CONGÉ	Course 15 min - Marche 2 minutes Répéter 2 X	Repos ou autre sport	Course 15 minutes	Repos	Repos	5 KM! (À votre rythme)

BRAVO!!! VOUS AVEZ RÉUSSI! SOYEZ FIÈRE DE VOUS!



Rappelez-vous!

- Respectez votre rythme et votre corps.
- Si vous ressentez de la douleur (autre que musculaire), arrêtez.
- N'oubliez pas d'avoir de bonnes chaussures!
- Terminez en marchant 5 minutes (retour au calme).
- Étirez-vous après chaque entraînement.
- Débutez lentement et faites un échauffement (marche rapide - 5 minutes- et étirements actifs)
- Même les journées que ça va moins bien (il va y en avoir) soyez toujours fière de vous. Juste d'avoir fait votre entraînement, ça mérite un high-five! 