

PLAN D'ENTRAINEMENT 5 KM NIVEAU AVANCE

OBJECTIF : AMELIORER LE TEMPS SUR LA DISTANCE CONDITIONS REQUISES : DEBUTANT
NIVEAU 10 KM OU PLUS ENTRAINEMENT : 6 JOURS PAR SEMAINE

1ERE SEMAINE

LUNDI
30 MN AVEC COTES

MARDI
25 MN A UN RYTHME TRANQUILLE

MERCREDI
40 MN INCLUANT 10 X 1 COURSES RAPI-
DES (1 MN)

JEUDI
40 MN A UN RYTHME TRANQUILLE

VENDREDI
20 MN DE COURSE A UN BON RYTHME

SAMEDI
REPOS

DIMANCHE
60 MN A UN RYTHME TRANQUILLE

2E SEMAINE

LUNDI
35 MN AVEC COTES

MARDI
25 MN A UN RYTHME TRANQUILLE

MERCREDI
6 X 2 MN (90 SEC)

JEUDI
45 MN A UN RYTHME TRANQUILLE

VENDREDI
4 X 5 MN (2 MN)

SAMEDI
REPOS

DIMANCHE
70 MN A UN RYTHME TRANQUILLE

3E SEMAINE

LUNDI
30 MN AVEC COTES

MARDI
25 MN A UN RYTHME TRANQUILLE

MERCREDI
5 X 3 MN (1 MN)

JEUDI
40 MN A UN RYTHME TRANQUILLE

VENDREDI
3 X 8 MN (3 MN)

SAMEDI
REPOS

DIMANCHE
75 MN A UN RYTHME TRANQUILLE

4E SEMAINE

LUNDI
30 MN AVEC COTES

MARDI
30 MN A UN RYTHME TRANQUILLE

MERCREDI
4, 3, 2, 1, 2, 3, 5 MN DE COURSE RAPIDE
(1 MN DE FOOTING DE RECUP.)

JEUDI
30 MN A UN RYTHME TRANQUILLE

VENDREDI
25 MN AU PAS DE COURSE

SAMEDI
REPOS

DIMANCHE
60 MN A UN RYTHME TRANQUILLE

5E SEMAINE

LUNDI
20 MN AU PAS DE COURSE A 10 KM

MARDI
30 MN A UN RYTHME TRANQUILLE

MERCREDI
REPOS

JEUDI
40 MN A UN RYTHME SOUTENU

VENDREDI
FOOTING ET GRANDES FOULEES

SAMEDI
REPOS

DIMANCHE
5 KM DE COURSE (SOUTENUE)