

PLAN D'ENTRAINEMENT 5 KM NIVEAU DEBUTANTE

OBJECTIF : ARRIVER A COURIR A UN RYTHME SOUTENU EN SIX SEMAINESE
 CONDITIONS REQUISES : AUCUNE ENTRAINEMENT : 3 OU 4 JOURS PAR SEMAINE

1ERE SEMAINE

LUNDI
20 MN : MARCHE 1 MN, FOOTING 1 MN

MARDI
REPOS

MERCREDI
20 MN : MARCHE 1 MN, FOOTING 1 MN

JEUDI
REPOS

VENDREDI
20 MN : MARCHE 1 MN, FOOTING 1 MN

SAMEDI
REPOS

DIMANCHE
VELO OU LONGUE MARCHE (PLUS DE 30 MN)

2E SEMAINE

LUNDI
20 MN : MARCHE 1 MN, FOOTING 2 MN

MARDI
REPOS

MERCREDI
20 MN : MARCHE 1 MN, FOOTING 2 MN

JEUDI
REPOS

VENDREDI
20 MN : MARCHE 1 MN, FOOTING 3 MN

SAMEDI
REPOS

DIMANCHE
VELO OU LONGUE MARCHE (PLUS DE 40 MN)

3E SEMAINE

LUNDI
20 MN : MARCHE 1 MN, FOOTING 4 MN

MARDI
REPOS

MERCREDI
10 MN DE FOOTING SUIVIES PAR 10 MN DE MARCHE

JEUDI
REPOS

VENDREDI
5 MN DE FOOTING, 3 MN DE MARCHE;
RECOMMENCER DEUX FOIS

SAMEDI
REPOS

DIMANCHE
40 MN : FOOTING 2 MN, MARCHE 1 MN

4E SEMAINE

LUNDI
12 MN DE FOOTING SUIVIES PAR 12 MN DE MARCHE

MARDI
REPOS

MERCREDI
8 MN DE FOOTING, 1 MN DE MARCHE;
RECOMMENCER

JEUDI
REPOS

VENDREDI
15 MN DE FOOTING

SAMEDI
REPOS

DIMANCHE
40 MN : FOOTING 2 MN, MARCHE 1 MN

5E SEMAINE

LUNDI
20 MN DE FOOTING

MARDI
REPOS

MERCREDI
3 X 5 MN DE COURSE, 1 MN DE MARCHE
ENTRE CHAQUE

JEUDI
REPOS

VENDREDI
25 MN DE FOOTING

SAMEDI
REPOS

DIMANCHE
25 MN DE COURSE

6E SEMAINE

LUNDI
20 MN A UN RYTHME SOUTENU

MARDI
REPOS

MERCREDI
REPOS

JEUDI
REPOS

VENDREDI
20 MN A UN RYTHME TRANQUILLE

SAMEDI
REPOS

DIMANCHE
COURSE DE 5 KM