



PASSION ÉQUIPEMENT CONSEILS
ASTUCES INSPIRATION PARTAGE
PLAISIR PERFORMANCETECHNIQUE
SPORT SOLIDARITÉ COLLECTIF
FITNESS DYNAMISME CONVIVIALITÉ
PASSION ÉQUIPEMENT CONSEILS
ASTUCES INSPIRATION PARTAGE
PLAISIR PERFORMANCETECHNIQUE

PROGRAMME DE PRÉPARATION pour un 5km

programme de 8 semaines

2 à 3 sorties par semaine (en gris : option seulement)

M Marche
Marche active
(afin de récupérer)

C Course
Forme de course la plus
simple = footing

C Course
Vitesse à laquelle tu
souhaites courir le Jour J
(course active)

SEMAINE 1

Mardi **3 min** + **1 min** (7 fois) + gainage 30 secondes

Jeudi **3 min** + **1 min** (7 fois)

Dimanche **4 min** + **1 min** (6 fois)

SEMAINE 2

Mardi **5 min** + **1 min** (5 fois) + gainage 30 secondes

Jeudi **5 min** + **1 min** (5 fois)

Dimanche **6 min** + **1 min** (5 fois)

SEMAINE 3

Mardi **7 min** + **1 min** (5 fois) + gainage 40 secondes

Jeudi **7 min** + **1 min** (5 fois)

Dimanche **9 min** + **1 min** (4 fois)

SEMAINE 4

Mardi **10 min** + **1 min** (4 fois) + gainage 40 secondes

Jeudi **10 min** + **1 min** (4 fois)

Dimanche **12 min** + **1 min** (4 fois)

SEMAINE 5

Mardi **15 min** + **2 min** (3 fois) + gainage 50 secondes

Jeudi **15 min** + **2 min** (3 fois)

Dimanche **20 min** + **2 min** (2 fois)

SEMAINE 6

Mardi **25 min** (3 km) + gainage 50 secondes

Jeudi **25 min** (3 km)

Dimanche **30 min** (3,7 km)

SEMAINE 7

Mardi **35 min** (4,3 km) + gainage 1 minute

Jeudi **35 min** (4,3 km)

Dimanche **40 min** (5 km)

SEMAINE 8

Mardi **25 min** + gainage 1 minute

Jeudi **25 min**

Dimanche **5 km**