

Entraînez-vous pendant 12 semaines pour votre premier 5km.
Avec 2 ou 3 entraînements par semaine, vous atteindrez votre objectif

Entraînement 1

Il s'agit d'un entraînement hebdomadaire avec de courtes séquences de course et de marche alternées. Vous pourrez éventuellement faire quelques changements de rythme, mais il est important de continuer à courir de manière détendue. Vous devez toujours être capable de parler facilement tout en courant.

Entraînement 2

Il s'agit d'une séance de course à pied longue dont le but est d'améliorer son endurance. Les séquences de course sont plus longues et les temps de repos plus courts. À travers cet entraînement, vous travaillez également votre résistance musculaire.

Entraînement 3 (Optionnel)

Il s'agit d'un entraînement facultatif où vous alternez des séquences de course courtes et longues. Durant les séquences courtes, vous pouvez augmenter votre allure à condition que cela ne vous épuise pas.

Toelichting symbolen



ENTRAÎNEMENT

	1			2			3			Courir	Marcher	Répétitions	
Tempo													
Semaine 1	1 min	2 min	10	2 min	2 min	6	30 sec	1 min	4	&	1 min	1 min	8
Semaine 2	1 min	2 min	12	3 min	2 min	5	20 sec	1 min	6	&	1 min	1 min	10
Semaine 3	1 min	2 min	14	4 min	2 min	4	40 sec	1 min	4	&	1 min	1 min	12
Semaine 4	1 min	1 min	10	2 min	1 min	7	20 sec	1 min	8	&	1 min	1 min	8
Semaine 5	1 min	1 min	12	4 min	1 min	5	20 sec	1 min	4	&	1.5 min	1 min	10
Semaine 6	1 min	1 min	14	5 min	1 min	5	30 sec	1 min	6	&	2 min	1 min	8
Semaine 7	1 min	1 min	16	6 min	1 min	5	40 sec	1 min	4	&	2.5 min	1 min	6
Semaine 8	1 min	1 min	10	5 min	1 min	4	30 sec	1 min	4	&	3 min	1 min	5
Semaine 9	1 min	1 min	16	6 min	1 min	5	20 sec	1 min	6	&	4 min	1 min	5
Semaine 10	1 min	1 min	18	7 min	1 min	4	30 sec	1 min	6	&	5 min	1 min	5
Semaine 11	1 min	1 min	20	8 min	1 min	3	40 sec	1 min	4	&	6 min	1 min	4
Semaine 12	1 min	1 min	15	Course de 5km			20 sec	1 min	5	&	7 min	1 min	4

Prêt pour votre prochain défi ?

Découvrez les plans d'entraînement pour un 5km rapide ou bien votre premier 10km sur 21run.com/blog/fr/plans-dentrainement/

