

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Courir 5 km en 6 semaines

Entraînez-vous pour votre 5 km le plus rapide en 6 semaines.

Ce programme est basé sur 3 séances d'entraînement par semaine, car un entraînement régulier est important pour atteindre votre objectif. Deux fois par semaine, cela ne laisse pas assez de temps à vos muscles pour s'habituer à l'effort de course.

## Entraînement 1

Il s'agit d'un entraînement hebdomadaire avec de courtes séquences de course et de marche alternées. Vous pouvez éventuellement changer de rythme, mais il est particulièrement de bien vous détendre pendant la phase de récupération. Vous devez toujours être capable de parler facilement lorsque vous courez.

## Entraînement 2

Cet entraînement est une séance d'endurance longue où l'accent est mis sur l'amélioration de votre endurance fondamentale. Les blocs de course sont un peu plus longs, mais les temps de récupération le sont aussi. Ces entraînements augmentent également la charge sur les muscles.

## Entraînement 3

Il s'agit de l'entraînement le plus long de la semaine durant lequel vous courez deux blocs plus longs avec des temps de récupération en marchant entre les deux. Cet entraînement vous prépare mentalement et physiquement à courir 5 km consécutifs au cours de la dernière semaine.

Explication des symboles



Courir



Marcher



Répétitions

	1			2			3		
									
Semaine 1	1 min	2 min	10	2 min	2 min	6	6 min	3 min	2
Semaine 2	1 min	2 min	12	3 min	2 min	5	8 min	3 min	2
Semaine 3	1 min	2 min	14	4 min	2 min	4	10 min	3 min	2
Semaine 4	1 min	2 min	10	5 min	1 min	4	12 min	2 min	2
Semaine 5	1 min	2 min	18	6 min	1 min	4	15 min	2 min	2
Semaine 6	1 min	2 min	14	5 min	1 min	4	<b>Course 5 km</b>		

**Prêt pour le prochain défi?**

Découvrez tout les programmes sur [www.21run.com/blog/fr/plans-dentrainement](http://www.21run.com/blog/fr/plans-dentrainement)

