

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

5 km pour débutants

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

Entraînement 1

Il s'agit d'une séance hebdomadaire alternant de courtes séquences de course et de marche. Vous pouvez éventuellement varier les allures, mais il est surtout important de courir de manière décontractée. Vous devez rester capable de parler facilement pendant que vous courez.

Entraînement 2

Cet entraînement est une séance longue qui vise à améliorer votre endurance. Les séquences de course sont un peu plus longues et les pauses relativement courtes. Cet entraînement permet aussi de rendre vos muscles plus résistants.

Entraînement 3 (facultatif)

Il s'agit d'un entraînement facultatif au cours duquel vous alternez de courtes séquences de course et de marche. Les courtes séquences de course permettent à votre corps de s'habituer à l'effort.

Signification symboles



Courir












Marcher



Répétitions

ENTRAÎNEMENT

	1			2			3		
									
Semaine 1	1 min	2 min	10	2 min	2 min	6	1 min	1 min	12
Semaine 2	1 min	2 min	12	3 min	2 min	5	1 min	1 min	14
Semaine 3	1 min	2 min	14	4 min	2 min	4	1 min	1 min	16
Semaine 4	1 min	1 min	10	2 min	1 min	7	1 min	1 min	12
Semaine 5	1 min	1 min	12	4 min	1 min	5	1 min	1 min	14
Semaine 6	1 min	1 min	14	5 min	1 min	5	1 min	1 min	16
Semaine 7	1 min	1 min	16	6 min	1 min	5	1 min	1 min	18
Semaine 8	1 min	1 min	10	5 min	1 min	4	1 min	1 min	12
Semaine 9	1 min	1 min	16	6 min	1 min	5	1 min	1 min	18
Semaine 10	1 min	1 min	18	7 min	1 min	4	1 min	1 min	20
Semaine 11	1 min	1 min	20	8 min	1 min	3	1 min	1 min	22
Semaine 12	1 min	1 min	15	Course de 5 km			7 min	1 min	4

Prêt pour votre prochain défi ?

Découvrez tous les plans d'entraînement sur www.21run.com/blog/fr/plans-dentrainement

