

Programme d'entrainement de 8 semaines pour un 5km - Il faut déjà courir 3 x semaines 30 minutes

Sem.	lundi	mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Repos / Étirements	20-25 min / Étirements	Repos / Étirements	Entraînement Club	Repos Renforcement / Étirements	Repos/ Étirements	35 min / Étirements
2	Repos / Étirements	30 min / Étirements	Repos / Étirements	Entraînement Club	Repos Renforcement / Étirements	20 min / Étirement	30 min / Étirements
3	Repos / Étirements	25- 30 min / Étirements	Repos / Étirements	Entraînement Club	Repos Renforcement / Étirements	20 min / Étirement	35 min / Étirements
4	Repos / Étirements	25 min / Après 10 min 4 X 20 sec VS - 90 Sec VR	Repos / Étirements	Entraînement Club	Repos Renforcement / Étirements	20 min / Étirement	40 min / Étirements
5	Repos / Étirements	30 min / Étirement	Repos / Étirements	Entraînement Club	Repos Renforcement / Étirements	20 min / Étirement	40min / Étirements
6	Repos / Étirements	30 min / Après 10 min après 10 min 3 X 1 min V2 - 2 min VR	Repos / Étirements	Entraînement Club	Repos Renforcement / Étirements	20 min / Étirement	45min / Étirements
7	Repos / Étirements	30 min / Après 10 min après 10 min 3 X 3 min V1 - 2 min VR	Repos / Étirements	Entraînement Club	Repos Renforcement / Étirements	30 min / Étirement	35min / Étirements
8	Repos / Étirements	25 min / Étirement	Repos / Étirements	Entraînement Club	Repos Renforcement / Étirements	15 min / Étirement	La course de 5km
<p>VE (INT 4-5) : Vitesse entrainement, en endurance - On parle aisément - Vitesse de course en entrainement.  V1 - (INT 5-6) Un peu plus rapide que VE- léger essoufflement en parlant. <b>Vitesse que je veux faire le 5km</b>  V2 - (INT 6-7 ) Je me concentre et je parle plus difficilement. <b>Vitesse que je veux faire sur 3km</b>  V3 (int 8-9) - Vitesse sprint - dure peu longtemps  VR (3-4) Vitesse récupération entre les sprints - petit jogging très lent - <b>peut être de la marche</b>  <b>Les intervalles sont toujours optionnels.</b>  <b>si vous êtes fatigués que vous ayez mal aux genoux , aux hanches ... ne les faites pas. Dans ce cas remplacé le temps d'intervalle par de la course VE ou VR.</b>  <b>En jaune - entrainement important à faire / En blue - Très recommandé / Orange - Optionnel</b></p>							

VE : Vitesse entrainement, en endurance - On parle aisément - Vitesse de course en entrainement.

V1 - Un peu plus rapide que VE- léger essoufflement en parlant

V2 - Je me concentre et je parle plus difficilement , mais je peux encore parler