

PROGRAMME DE COURSE 5 km



Ce programme d'entraînement de 12 semaines est conçu pour vous permettre de courir 5 km. Nous vous suggérons de vous entraîner 2 à 3 fois par semaine, et 1 fois durant le weekend. Il est fortement conseillé de marcher 5 minutes à un bon rythme avant de débiter chaque entraînement. Surtout : amusez-vous!

En partenariat avec:



Les plans d'entraînement proposés par Une Fille qui Court sont basés sur l'expertise et les programmes de Cardio Plein Air. Tous ces plans sont à titre indicatifs et peuvent servir de base à votre progression en entraînement de course. Toutefois, ceux-ci ne devraient pas remplacer un plan déjà mis en place pour vous par un professionnel de la santé si votre état nécessite une adaptation particulière. Vous devriez toujours vous assurer d'avoir le consentement de votre médecin si vous débiter la pratique d'un nouveau sport. Si des douleurs surviennent pendant votre entraînement, vous devriez consulter un professionnel de la santé sans tarder.

Ce plan débute lundi le 20 février 2017

		Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6	Sem 7	Sem 8	Sem 9	Sem 10	Sem 11	Sem 12	
Entraînement à faire 2 ou 3 fois dans la semaine	Réchauffement marche progressive	5 min	5 min	5 min	5 min	5 min	5 min	5 min	5 min	5 min	5 min	5 min	5 min	
	Effort jogging / course	1 min course	1 min course	1 min 30 course	2 min course	2 min 30 course	3 min course	3 min 30 course	4 min course	5 min course	6 min course	7 min course	8 min course	
	Récupération	3 min marche active	2 min marche active	1 min 30 marche active	1 min 30 marche active	1 min 30 marche active	1 min 30 marche active	1 min 30 marche active	1 min 30 marche active	1 min 30 marche active	1 min 30 marche active	1 min 30 marche active	1 min 30 marche active	
	Nombre de répétitions	8 x	10 x	10 x	9 x	10 x	8 x	8 x	7 x	6 x	5 x	3 x	4 x	
Entraînement à faire 1 fois durant le weekend	Réchauffement marche progressive	5 min	5 min	5 min	5 min	5 min	5 min	5 min	5 min	5 min	5 min	5 min	COURSE 14 mai Bons kilomètres & bon bonheur!	
	Effort jogging / course	1 min course	1 min course	1 min 30 course	2 min course	2 min course	3 min course	3 min 30 course	4 km course vitesse	4 km course vitesse	5 km course vitesse	7 min course		
	Récupération	3 min marche active	2 min marche active	1 min 30 marche active	1 min 30 marche active	1 min 30 marche active	1 min 30 marche active	1 min 30 marche active	1 min 30 marche active	confortable marche au besoin	confortable marche au besoin	confortable marche au besoin		1 min 30 marche active
	Nombre de répétitions	8 x	10 x	10 x	9 x	9 x	8 x	8 x	terminer avec 2 x : 1 min course un peu plus rapide 1 min marche active			3 x		