

15 km - Une fille qui court




En collaboration avec



Il est recommandé de faire un échauffement de marche dynamique de 5 min incluant des mouvements de jambes tels que des genoux hauts ou des talon-fesses avant l'entraînement.

Il est également recommandé de terminer l'entraînement de course par une phase de récupération active de marche de 3 à 5 min.

Pensez à inclure des étirements à la fin de votre routine de course.

Semaine	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Total
1	10x 1' C/2' M	1x 20' J	5x 3' C/1' M	1x 25'J	70
2	10x 1' C/2' M	1x 20' J	6x 3'C/1' M	1x 30'J	78
3	10x 1' C/1' M	1x 20' J	10x 2' C/1' M	1x 35'J	85
4	10x 1' C/1' M	1x 25' J	6x 3'C/1' M	1x 40'J	93
5	7x 1' C/1' M	1x 15' J	3x 3' C/1' M	1x 30'J	61
6	7x 1' C/2' J	1x 25' J	3x 4' C/2' M	1x 45'J	103
7	9x 1' C/2' J	1x 20' J	4x 4' C/2' M	1x 50'J	113
8	12x 1' C/1' J	1x 30' J	4x 4' C/1' M	1x 55'J	125
9	12x 1' C/1' M	1x 20' J	3x 4' C/1' M	1x 40'J	84
10	8x 2' C/1' J	1x 30' J	3x 6' C/3' J	1x 60'J	141
11	3x 8' C/3' M	1x 30' J	4x 6' C/3' J	1x 65'J	155
12	2x 8' C/ 3' M	1x 30' J	2x 6' C/3' M	1x 50'J	108
13	15x 1'C/1'J	1x 40' J	4x 5' C/2' J	1x 72'J	170
14	10x 2'C/ 1' J	1x 45' J	3x 8' C/ 2' J	1x 80'J	185
15	3x 4' C/ 6' J	1x 50' J	3x 10' C/3' M	1x 90'J	204
16	3x 4' C/ 6' J	1x 30' J	3x 5' C/3' M	15 km 	

Légende

M = Marche

J = Jog (ou course légère)

C = Course modérée à intense

Notez les sensations (niveau d'effort) sur 10 dans la case de droite

Ce programme d'entraînement est conçu pour vous permettre de réaliser votre premier 15 km. Il ne devrait jamais prévaloir sur un programme de course personnalisé créé pour vous par un professionnel. Si vous avez des problèmes de santé connus ou des blessures, nous vous suggérons de consulter un professionnel de la santé avant de debuter un programme d'activité physique