



# Programme 5 km en 4 semaines pour débutant

## Semaine 1 :

Jour 1 : Courir 10 minutes, marcher 1 minute – répéter 2 fois

Jour 2 : Repos ou entraînement croisé

Jour 3 : Courir 12 minutes, marcher 1 minute - répéter 2 fois

Jour 4 : Repos

Jour 5 : Courir 13 minutes, marcher 1 minute - répéter 2 fois

Jour 6 : Repos ou entraînement croisé

Jour 7 : Repos

## Semaine 2 :

Jour 1 : Courir 15 minutes, marcher 1 minute - répéter 2 fois

Jour 2 : Repos ou entraînement croisé

Jour 3 : Courir 17 minutes, marcher 1 minute, courir 7 minutes

Jour 4 : Repos

Jour 5 : Courir 19 minutes, marcher 1 minute, courir 7 minutes

Jour 6 : Repos ou entraînement croisé

Jour 7 : Repos

## Semaine 3 :

Jour 1 : Courir 20 minutes, marcher 1 minute, courir 6 minutes

Jour 2 : Repos ou entraînement croisé

Jour 3 : Courir 24 minutes

Jour 4 : Repos

Jour 5 : Courir 26 minutes

Jour 6 : Repos ou entraînement croisé

Jour 7 : Repos

## Semaine 4 :

Jour 1 : Courir 28 minutes

Jour 2 : Repos ou entraînement croisé

Jour 3 : Courir 30 minutes

Jour 4 : Repos

Jour 5 : Courir 20 minutes

Jour 6 : Repos

Jour 7 : Course 5 km

## Information sur le programme :

Vous n'avez pas à faire vos courses aux jours indiqués, mais vous devriez essayer de ne pas courir deux jours de suite. Soit prendre un jour de repos complet ou faire un entraînement croisé. L'entraînement croisé peut être le vélo, la musculation, le yoga, la natation ou toute autre activité (autre que la course) que vous aimez.

Si vous trouvez que ce programme augmente trop rapidement pour vous, vous pouvez répéter une semaine avant de passer à la semaine prochaine.