Programme 5 km en 4 semaines pour débutant

Sem	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Courir 10 minutes, marcher 1 minutes – répéter 2 fois	Repos ou EC	Courir 12 minutes, marcher 1 minute – répéter 2 fois	Repos	Courir 13 minutes, marcher 1 minute - répéter 2 fois	Repos ou EC	Repos
2	Courir 15 minutes, marcher 1 minute - répéter 2 fois	Repos ou EC	Courir 17 minutes, marcher 1 minute, courir 7 minutes	Repos	Courir 19 minutes, marcher 1 minute, courir 7 minutes	Repos ou EC	Repos
3	Courir 20 minutes, marcher 1 minute, courir 6 minutes	Repos ou EC	Courir 24 minutes	Repos	Courir 26 minutes	Repos ou EC	Repos
4	Courir 28 minutes	Repos ou EC	Courir 30 minutes	Repos	Courir 20 minutes	Repos	Course 5 km

Légende :

- **Repos :** Journée de récupération.
- **EC :** vous pouvez faire un entraînement croisé (EC), tel le vélo, la nage, la musculation (mais pas les jambes) ou l'elliptique.

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.

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

Programme créé par www.jogging-course.com