Programme d'entraînement 5 km pour débutant avancé

Sem	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Repos	2.5 km (R1)	EC	2.5 km (R2)	Repos	3.5 km (R1)	30 min (R1) ou EC
2	Repos	3.5 km (R1)	EC	1.5 km (R2)	Repos	4 km (R1)	30 min (R1) ou EC
3	Repos	3.5 km (R1)	EC	2.5 km (R2)	Repos	4 km (R1)	30 min (R1) ou EC
4	Repos	4 km (R1)	EC	2.5 km (R2)	Repos	5 km (R1)	35-40 min (R1) ou EC
5	Repos	5km (R1)	EC	2.5 km (R2)	Repos	6 km (R1)	35-40 min (R1) ou EC
6	Repos	5.75 km (R1)	EC	2.5 km (R2)	Repos	7 km (R1)	35-40 min (R1) ou EC
7	Repos	5 km (R1)	EC	2.5 km (R2)	Repos	7 km (R1)	40 min (R1) ou EC
8	Repos	5 km (R1)	EC ou repos	3.5 km (R2)	Repos	Repos	Course 5KM !!!

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.
- **R1 :** rythme confortable. Vous devriez être capable de parler des phrases complètes en courant.
- **R2 :** rythme de course. Respirations profondes sans souffrir.

Copyright © Programme créé par www.jogging-course.com