



## Programme d'entraînement 5 km pour débutant

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Repos	1.6 km	EC ou repos	1.6 km	Repos	2.5 km	20 -30 min ou EC
2	Repos	2.5 km	EC ou repos	2.5 km	Repos	3 km	20 -30 min ou EC
3	Repos	3.5 km	EC ou repos	2.5 km	Repos	3.5 km	20 -30 min ou EC
4	Repos	3.75 km	EC ou repos	2.5 km	Repos	3.75 km	25 -35 min ou EC
5	Repos	4 km	EC ou repos	3.5 km	Repos	4 km	25 -35 min ou EC
6	Repos	4.5 km	EC	3.5 km	Repos	4.5 km	35-40 min ou EC
7	Repos	5 km	EC	3.5 km	Repos	5 km	35-40 min ou EC
8	Repos	5 km	EC ou repos	3.5 km	Repos	Repos	Course 5 KM !!!

**Les Lundis et Vendredis :** Ceux-ci sont des jours de repos. Le repos est crucial pour votre récupération et les efforts pour prévenir des blessures, donc ne sautez jamais un jour de repos. Vous pouvez également vous brûler mentalement si vous courez chaque jour sans pause.

**Les Mardis, Jeudis et Samedis :** Après votre échauffement, courez à un rythme confortable pour les distances établies. Assurez-vous de vous refroidir et vous étirer après vos courses.

**Les Mercredis :** Vous pouvez faire un entraînement croisé (EC), tel le vélo, la nage, la musculation (mais pas les jambes) ou l'elliptique à un rythme modéré pour 30 à 40 minutes. Si vous vous sentez plus ou moins léthargique ou raqué, prenez la journée pour vous reposer.

**Les Dimanches :** Ceci est une journée active de récupération, c'est une journée « payant » dans votre entraînement. Votre course devrait être faite à un rythme confortable et facile. Ou vous pouvez faire une combinaison de marche/course ou un entraînement croisé (EC).

**Note :** Vous pouvez changer de journée pour vous accommoder à votre cédule régulière. Donc si vous êtes occupé une journée et préférerez vous entraîner les Lundis ou Vendredis, c'est correct d'interchanger une journée de repos par une journée de course.

Programme créé par [www.jogging-course.com](http://www.jogging-course.com)