

# Programme d'entraînement Mon 1er 5km



## Pré-Requis :

Etre capable de courir 20 minute sans douleur

## Conseils :

- Prenez le temps de vous échauffer et d'avoir un temps de récupération après l'effort
- Ce programme est donné à titre informatif
- Adaptez vos entraînements en fonction de votre fatigue, de vos contraintes personnelles et professionnelles (il est préférable de courir 10 minutes que rien du tout) ou inverser une sortie longue avec une sortie plus courte si je suis en manque de sommeil...)
- Évaluez votre niveau de difficulté à chaque sortie : facile, moyen, difficile, très difficile
- Laissez un jour de repos entre deux entraînements de course à pied, mais vous pouvez pratiquer d'autres sports
- Si vous sentez une gêne ou une douleur lors de votre entraînement n'augmentez pas le volume de course et diminuez le niveau de difficulté
- Vous pouvez éventuellement consulter un praticien de santé si cela se reproduit

Semaines	Entraînement 1	Entraînement 2	Entraînement 3
Semaine 1	(CA) 4x(1'C - 1'M)	(CA) 5X (1'C-1'M)	(CA) 6x (2'C - 1'M)
Semaine 2	(CA) 5X (2'C-1'M)	(CA) 7X (2'C-1'M)	(CC) 10min
Semaine 3	(CA) 5X (3'C - 1'M)	(CA) 7X (3'C-1'M)	(CC) 15 min
Semaine 4	(CC) 10 min	(CA) 8x (2'C - 1'M)	(CC) 15 min
Semaine 5	(CC) 15 min	(CA) 8x (3'C - 1'M)	(CA) 2x (5'C - 1'M)
Semaine 6	(CC) 10 min	(CA) 2x (10'C - 1'M)	(CA) 2x (7'C - 1'M)
Semaine 7	(CC) 10 min	(CA) 2x(8'C- 1'M)	(CA) 2x (10'C-1'M)
Semaine 8	(CC) 15 min	(F) (15 sec-15 sec) 10 min	(CC) 20 min
Semaine 9	(CC) 25 min	(F) (15 sec-15 sec) 15 min	(CC) 20 min
Semaine 10	(CC) 20 min	(CA) 3x (12'C - 1'M)	(CC) 20 min
Semaine 11	(CC) 30 min	(F) (15 sec-15 sec) 15 min	(CC) 20 min
Semaine 12	(CC) 25 min	20 min de natation ou vélo... (ou autre)	JOUR J - 5KM

CC) : Course Continue

(F) : Fractionné : (15"-15")40 min = Réaliser des cycles de 15 secondes de vitesse très rapide et 15" de vitesse normale pendant le temps indiqué c'est à dire 40 minutes pour l'exemple.

