

PROGRAMME DE PRÉPARATION AU 5KM

Il est recommandé avant d'entâmer ce programme de préparation au 5km d'être en mesure dès la première semaine de courir 1km sans interruption. Si votre condition physique ne vous permet pas de faire cela, nous vous invitons à d'abord suivre le programme pour 2km.

Nous vous recommandons également, lors de vos journées de repos, d'effectuer des séances de musculation ciblant à compléter votre course. Pour optimiser ces séances, faites appel à un kinésologue ou un entraîneur certifié de Gym Fit Forme

Lors de la PHASE DE PRÉPARATION, courez à un rythme confortable. Ralentissez pour marcher au besoin. Prenez l'habitude de faire un échauffement progressif de 5 minutes avant votre course, ainsi qu'un retour au calme après.

D **L** **M** **M** **J** **V** **S**

	D	L	M	M	J	V	S
PHASE DE PRÉPARATION			5 MINUTES Continu		8 MINUTES Continu		2X 500M 3 min récup
			6 MINUTES Continu		2X 5 MINUTES 2 min récup		3X 500M 5 min récup
			2X 7 MINUTES 2 min récup		10 MINUTES Continu		1km

*bouge
bouge*

Continu
Intervalles Longs
Intervalles Courts

Essayez de ne pas arrêter de courir dans ces périodes. Au besoin, ralentissez.
 Accélération lors de la période de Travail, marche ou course lente lors du Repos
 Accélération marquée lors de la période de Travail, vous pouvez marcher lors du Repos

D L M M J V S

PHASE D'ACCUMULATION			12 MINUTES Continu		15 MINUTES Intervalles Longs 30s : 30s Travail:Repos		1.5km
			15 MINUTES Continu		20 MINUTES Intervalles Longs 30s : 30s Travail:Repos		2km
			20 MINUTES Continu		20 MINUTES Intervalles Courts 20s : 40s Travail:Repos		2.5km
			25 MINUTES Continu		25 MINUTES Intervalles Courts 20s : 40s Travail:Repos		3km
			25 MINUTES Intervalles Longs 30s : 30s Travail:Repos		30 MINUTES Intervalles Courts 20s : 40s Travail:Repos		3.5km

*bouge
bouge*

D L M M J V S

PHASE D'OPTIMISATION		30 MINUTES Intervalles Longs 1m:1m Travail:Repos		35 MINUTES Continu	30 MINUTES Intervalles Courts 15s:45s Travail:Repos		4km
		36 MINUTES Intervalles Longs 1m:1m Travail:Repos		40 MINUTES Continu	35 MINUTES Intervalles Courts 20s:40s Travail:Repos		4.5km
		40 MINUTES Intervalles Longs 1m:1m Travail:Repos		45 MINUTES Continu	30 MINUTES Intervalles Courts 15s:45s Travail:Repos		5km
PHASE DE COMPÉTITION		30 MINUTES Intervalles Courts 15s:45s Travail:Repos	25 MINUTES Continu	30 MINUTES Intervalles Longs 1m:1m Travail:Repos		25 MINUTES Intervalles Courts 20s:40s Travail:Repos	2.5km
		20 MINUTES Intervalles Longs 1m:1m Travail:Repos	20 MINUTES Continu		20 MINUTES Intervalles Courts 20s:40s Travail:Repos		

Bouge bouge