



Plan d'entraînement Du canapé au 5 km - 4 semaines

Semaine	Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1		Repos ou renfo musculaire	Marche / Course	Rest Or Cross Train	Marche / Course	Renfo musculaire 45-60 mins	Repos ou renfo musculaire	Sortie longue
			10 x 2 min marche 1 min course		10 x 2 min marche 1 min course			12 minutes Allure 5 km
2		Repos ou renfo musculaire	Marche / Course	Rest Or Cross Train	Marche / Course	Renfo musculaire 45-60 mins	Repos ou renfo musculaire	Sortie longue
			15 x 1 min marche 1 min course		15 x 1 min marche 1 min course			18 minutes Allure 5 km
3		Repos ou renfo musculaire	Marche / Course	Rest Or Cross Train	Marche / Course	Renfo musculaire 45-60 mins	Repos ou renfo musculaire	Sortie longue
			15 x 0.5 min marche 1.5 min course		15 x 0.5 min marche 1.5 min course			26 minutes Allure 5 km
4		Repos ou renfo musculaire	Marche / Course	Rest Or Cross Train	Marche / Course	Renfo musculaire 45-60 mins	Repos	5km
			10 x 1 min marche 2 min course		10 x 1 min marche 2 min course			