



# Plan d'entraînement Du canapé au 5 km – 8 semaines

Semaine	Date	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1		Marche / Course 8 x 1 min course 1.5 min marche	Repos ou renfo musculaire	Marche / Course 8 x 1 min course 1.5 min marche	Repos ou renfo musculaire	Marche / Course 8 x 1 min course 1.5 min marche	Repos ou renfo musculaire	Jour de repos
2		Marche / Course 6 x 1.5 min course 2 min marche	Repos ou renfo musculaire	Marche / Course 6 x 1.5 min course 2 min marche	Repos ou renfo musculaire	Marche / Course 6 x 1.5 min course 2 min marche	Repos ou renfo musculaire	Jour de repos
3		Marche / Course 5 x 2 min course 2 min marche	Repos ou renfo musculaire	Marche / Course 5 x 2.5 min course 2.5 min marche	Repos ou renfo musculaire	Marche / Course 5 x 2.5 min course 2.5 min marche	Repos ou renfo musculaire	Jour de repos
4		Marche / Course 4 x 3 min course 2 min marche	Repos ou renfo musculaire	Marche / Course 4 x 3 min course 2 min marche	Repos ou renfo musculaire	Marche / Course 3 x 4 min course 2.5 min marche	Repos ou renfo musculaire	Jour de repos
5		Marche / Course 3 x 5 min course 3 min marche	Repos ou renfo musculaire	Marche / Course 8 min course 5 min marche 8 min marche	Repos ou renfo musculaire	20 mins de course à pied en continu	Repos ou renfo musculaire	Jour de repos
6		Marche / Course 2 x 6 min course 2 min marche	Repos ou renfo musculaire	Marche / Course 10 min course 3 min marche 10 min marche	Repos ou renfo musculaire	25 mins de course à pied en continu	Repos ou renfo musculaire	Jour de repos
7		25 mins de course à pied en continu	Repos ou renfo musculaire	25 mins de course à pied en continu	Repos ou renfo musculaire	25 mins de course à pied en continu	Repos ou renfo musculaire	Jour de repos
8		30 mins de course à pied en continu	Repos ou renfo musculaire	30 mins de course à pied en continu	Repos ou renfo musculaire	30 mins de course à pied en continu	Jour de repos	Courir 5km!