Plan d’entraînement 5 km en 18 minutes

Jour	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6
Lundi	Séance facile 35 minutes (endurance fondamentale)	Séance facile 35 minutes (endurance fondamentale)	Séance facile 40 minutes (endurance fondamentale)	Séance facile 40 minutes (endurance fondamentale)	Séance facile 40 minutes (endurance fondamentale)	Séance facile 40 minutes (endurance fondamentale)
Mardi	Fractionné 10 x 400m allure 3 km, 90 secondes de récupération entre chaque intervalle	Fractionné 8 x 400m allure 1500 mètres, 90 secondes de récupération entre chaque intervalle	Fractionné 6 x 800m allure 5 km, 90 secondes de récupération entre chaque intervalle	Séance facile 40 minutes (endurance fondamentale)	Fractionné 4 x 1 km allure 5 kl, 2 min de récupération entre chaque intervalle	Fractionné 14 x 200m allure 3 km, 60 secondes de récupération entre chaque intervalle
Mercredi	Séance facile 35 minutes (endurance fondamentale)	Séance facile 35 minutes (endurance fondamentale)	Séance facile 40 minutes (endurance fondamentale)	Séance facile 40 minutes (endurance fondamentale)	Séance facile 40 minutes (endurance fondamentale)	Séance facile 40 minutes (endurance fondamentale)
Jeudi	Jour de repos	Jour de repos	Jour de repos	Jour de repos	Jour de repos	Jour de repos
Vendredi	Jour de repos	Jour de repos	Jour de repos	Jour de repos	Jour de repos	Jour de repos
Samedi	Tempo run 2 x 10 min, 3 min de récupération entre les 2 intervalles	Fractionné en côte	Tempo run 20 min	Tempo run 20 min	Fractionné en côte	Journée de compétition du 5 km
Dimanche	Sortie longue 60 min	Sortie longue 60 min	Sortie longue 65 min	Sortie longue 60 min	Sortie longue 65 min	Séance facile 40 minutes (endurance fondamentale)

Allures pour les séances d'entraînement

Allure	par 400m	par km
Tempo	94 secondes	3.55
5 km	86 secondes	3.35
3 km	82 secondes	3.25
1500 m	78 secondes	3.15