

GUIDE DE PRÉPARATION EN VUE DE Courir 5 km

La Course



Semaine	Sortie 1	Sortie 2	Sortie 3
1	1 min de C suivi de 1 min de M (répéter 5 fois). Entamer et conclure avec 10 et 14 min de M respectivement	35 min de M	2 min de C suivi de 1 min de M (répéter 3 fois). Entamer et conclure avec 10 et 11 min de M respectivement
2	(3 min de C + 2 min de M) x 2 10 min de M début + fin	(2 min de C + 1 min de M) x 4 10 min de M début + 8 min de M fin	(3 min de C + 1 min de M) x 3 10 min de M début + 8 min de M fin
3	(1 min de C + 1 min de M) x 3 10 min de M début + fin	10 min de M + 4 min de C + 19 min de M	(2 min de C + 1 min de M) x 5 10 min de M début + 5 min de M fin
4	(4 min de C + 2 min de M) x 3 10 min de M début + 2 min de M fin	(2 min de C + 1 min de M) x 6 8 min de M début + 11 min de M fin	5 min de C + 1 min de M et (1 min de C + 1 min de M) x 5 10 min de M début + 5 min de M fin
5	(2 min de C + 1 min de M) x 6 5 min de M début + 7 min de M fin	6 min de C + 1 min de M et (1 min de C + 1 min de M) x 6 8 min de M début + 3 min de M fin	(4 min de C + 2 min de M) x 3 10 min de M début + 2 min de M fin
6	(5 min de C + 5 min de M) x 2 10 min de M début + 2 min de M fin	5 min de M et (1 min de C + 1 min de M) x 15	10 min de M et (4 min de C + 2 min de M) x 3
7	(2 min de C + 1 min de M) x 8 6 min de M début + 8 min de M fin	5 min de M et (3 min de C + 3 min de M) x 5	1 min de M et (4 min de C + 2 min de M) x 3
8	5 min de M + 5 min de C et (1 min de C + 1 min de M) x 10	3 min de M et (2 min de C + 2 min de M) x 8	6 min de M et (4 min de C + 2 min de M) x 4
9	6 min de M et (3 min de C + 1 min de M) x 6	2 min de M et (2 min de C + 1 min de M) x 16	3 min de M et (2 min de C + 2 min de M) x 8
10	5 min de M et (4 min de C + 2 min de M) x 5	(4 min de M + 8 min de C + 2 min de M) x 4 et 2 min de M	(10 min de M + 5 min de C + 5 min de M) x 2 et 2 min de M
11	(5 min de C + 5 min de M) x 3	2 min de M et (1 min de C + 1 min de M) x 16	5 min de M + 9 min de C + 2 min de M et (4 min de C et 2 min de M) x 3
12	3 min de M et (2 min de C + 2 min de M) x 8	4 min de M + 10 min de C et (1 min de C + 1 min de M) x 5	5 min de M et (5 min de C + 2 min de M) x 7
13	6 min de M et (6 min de C + 4 min de M) x 2	6 min de M et (3 min de C + 1 min de M) x 6	6 min de M et (4 min de C + 1 min de M) x 6
14	5 min de M et (7 min de C + 3 min de M) x 3	6 min de M et (3 min de C + 1 min de M) x 6	(5 min de C + 1 min de M) x 5
15	16 min de M et (10 min de C + 2 min de M) x 2	5 min de M et (4 min de C + 2 min de M) x 5	(3 min de C + 1 min de M) x 9
16	5 min de M et (5 min de C + 1 min de M) x 5	2 min de M et (3 min de C + 1 min de M) x 7	30 min de C

C = Course
M = Marche
+ : suivi de
et : changement de lot



LA FONDATION
VÉRO & LOUIS