



En 12 semaines : réussir 5 kilomètres

Prérequis :

- Être en mesure de marche 30 minutes à un bon rythme sans arrêt
- Prendre un sérieux engagement envers soi-même

Avant de commencer, s'assurer :

- En guise d'échauffement, débiter tous les entraînements par 5 minutes de marche et/ou de course à un essoufflement de 3-4 sur 10
- Terminer tous les entraînements par 2 à 5 minutes de marche pour permettre au corps de retrouver son état de repos
- Maintenir une cadence entre 170 et 190 pas par minute (utiliser un métronome au besoin) et courir en faisant le moins de bruit possible
- Bouger dans le plaisir à d'autres moments si l'occasion se présente

| Semaine 1 | | | |
|---|---|--|---|
| Entraînement 1 <i>Route</i> Alternier 1 minute de course et 1 minute de marche 10x | Entraînement 2 <i>Route</i> Alternier 1 minute de course et 1 minute de marche 12x | Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> Alternier 1 minute de course et 1 minute de marche 10x | Entraînement 4 <i>Route</i> Faire 1 kilomètre en alternant course et marche selon les sensations physiques et d'essoufflement |
| Semaine 2 | | | |
| Entraînement 1 <i>Route</i> Alternier 1 minute de course et 1 minute de marche 12x | Entraînement 2 <i>Route</i> Alternier 1 minute de course et 1 minute de marche 15x | Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> Alternier 1 minute de course et 1 minute de marche 12x | Entraînement 4 <i>Route</i> Faire 2 kilomètres en alternant course et marche selon les sensations physiques et d'essoufflement |
| Semaine 3 | | | |
| Entraînement 1 <i>Route</i> Alternier 1 minute de course et 45 secondes de marche 12x | Entraînement 2 <i>Route</i> Alternier 1 minute de course et 45 secondes de marche 15x | Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> Alternier 1 minute de course et 45 secondes de marche 12x | Entraînement 4 <i>Route</i> Faire 3 kilomètres en alternant course et marche selon les sensations physiques et d'essoufflement |
| Semaine 4 | | | |
| Entraînement 1 <i>Route</i> Alternier 1 minute de course et 30 secondes de marche 12x | Entraînement 2 <i>Route</i> Alternier 1 minute de course et 30 secondes de marche 15x | Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> Alternier 1 minute de course et 30 secondes de marche 12x | Entraînement 4 <i>Route</i> Faire 4 kilomètres en alternant course et marche selon les sensations physiques et d'essoufflement |



| Semaine 5 | | | |
|--|---|---|---|
| Entraînement 1 <i>Route</i> Alterner 1 minute de course et 15 secondes de marche 12x | Entraînement 2 <i>Route</i> Alterner 1 minute de course et 15 secondes de marche 15x | Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> Alterner 1 minute de course et 15 secondes de marche 12x | Entraînement 4 <i>Route</i> Faire 3 kilomètres en alternant course et marche selon les sensations physiques et d'essoufflement |
| Semaine 6 | | | |
| Entraînement 1 <i>Route</i> Alterner 2 minutes de course et 15 secondes de marche 15x | Entraînement 2 <i>Route</i> Alterner 2 minutes de course et 15 secondes de marche 15x | Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> Alterner 2 minutes de course et 15 secondes de marche 15x | Entraînement 4 <i>Route</i> Faire 4 kilomètres en alternant course et marche selon les sensations physiques et d'essoufflement |
| Semaine 7 | | | |
| Entraînement 1 <i>Route</i> Commencer par 2 à 5 minutes en course continue Alterner 1 à 2 minutes de course et 15 à 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 30 minutes | Entraînement 2 <i>Route</i> Commencer par 2 à 5 minutes en course continue Alterner 1 à 2 min de course et 15 à 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 30 minutes | Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> Commencer par 2 à 5 minutes en course continue Alterner 1 à 2 minutes de course et 15 à 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 30 minutes | Entraînement 4 <i>Route</i> Faire 5 kilomètres en alternant course et marche selon les sensations physiques et d'essoufflement |
| Semaine 8 | | | |
| Entraînement 1 <i>Route</i> Commencer par 3 à 8 minutes en course continue Alterner 1 à 3 minutes de course et 15 à 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 30 minutes | Entraînement 2 <i>Route</i> Commencer par 5 à 10 minutes en course continue Alterner 1 à 3 minutes de course et 15 à 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 30 minutes | Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> Commencer par 3 à 8 minutes en course continue Alterner 1 à 3 minutes de course et 15 à 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 30 minutes | Entraînement 4 <i>Route</i> Faire 2 à 3 kilomètres en continu |



| | | | |
|---|---|--|--|
| Semaine 9 | | | |
| Entraînement 1 <i>Route</i> Commencer par 4 à 9 minutes en course continue Alternner 2 à 4 minutes de course et 15 à 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 40 minutes | Entraînement 2 <i>Route</i> Commencer par 5 à 10 minutes en course continue Alternner 2 à 4 minutes de course et 15 à 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 30 minutes | Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> Commencer par 4 à 9 minutes en course continue Alternner 2 à 4 minutes de course et 15 à 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 30 minutes | Entraînement 4 <i>Route</i> Faire 3 à 4 kilomètres en continu |
| Semaine 10 | | | |
| Entraînement 1 <i>Route</i> Commencer par 5 à 10 minutes en course continue Alternner 3 à 5 minutes de course et 15 à 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 45 minutes | Entraînement 2 <i>Route</i> Commencer par le plus de minutes en continu selon les sensations Alternner 3 à 5 minutes de course et 15 à 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 45 minutes | Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> Commencer par 5 à 10 minutes en course continue Alternner 3 à 5 minutes de course et 15 à 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 30 minutes | Entraînement 4 <i>Route</i> Faire 4 à 5 kilomètres en continu |
| Semaine 11 | | | |
| Entraînement 1 <i>Route</i> Commencer par le plus de minutes en continu selon les sensations Alternner 4 à 10 minutes de course et 15 secondes de marche Total de l'entraînement : 50 minutes | Entraînement 2 <i>Route</i> Commencer par le plus de minutes en continu selon les sensations Alternner 4 à 10 minutes de course et 15 à 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 45 minutes | Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> Commencer par le plus de minutes en continu selon les sensations Alternner 4 à 10 minutes de course et 15 secondes de marche Total de l'entraînement : 30 minutes | Entraînement 4 <i>Sentier</i> 20 minutes en continu |
| Semaine 12 | | | |
| Entraînement 1 <i>Route</i> Commencer par le plus de minutes en continu selon les sensations Alternner 5 à 10 minutes de course et 15 secondes de marche Total de l'entraînement : 45 minutes | Entraînement 2 <i>Route</i> Entraînement 1 <i>Sentier</i> Commencer par le plus de minutes en continu selon les sensations Alternner 5 à 10 minutes de course et 15 secondes de marche Total de l'entraînement : 30 à 45 minutes | Entraînement 3 <i>Route ou Sentier</i> Commencer par le plus de minutes en continu selon les sensations Alternner 2 à 10 minutes de course et 15 secondes de marche Total de l'entraînement : 30 minutes | Entraînement 4 <i>Sentier</i> La journée de la course Donner le meilleur de soi et avoir du plaisir ! |