

Plan d'entraînement de 9 semaines (5 km) pour coureurs débutants

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	30 juillet	31 juillet	1 ^{er} août	2 août	3 août	4 août	5 août
	Repos	<p>Alternance de marche et de jogging léger</p> <p>Pour commencer M : 10'</p> <p>Ensuite : M: 2' J:1' (5 fois)</p> <p>M signifie MARCHÉ et J signifie JOGGING</p>	Repos / ou autre activité sportive	<p>Alternance de marche et de jogging léger</p> <p>M : 5 minutes</p> <p>M: 2' J:1' (6 fois)</p>	<p>Marche</p> <p>15 minutes</p>	Repos / ou autre activité sportive	<p>Alternance de marche et de jogging léger</p> <p>Marche : 10 min</p> <p>M: 2' J:1' 30" (6 fois)</p>
2	6 août	7 août	8 août	9 août	10 août	11 août	12 août
	Repos	<p>Alternance de marche et de jogging léger</p> <p>M : 5 minutes</p> <p>M: 1' J:2' (5 fois)</p>	Repos / ou autre activité sportive	<p>Alternance de marche et de jogging léger</p> <p>M : 5 minutes</p> <p>M: 1' J:2' (6 fois)</p>	Repos / ou autre activité sportive	Repos / ou autre activité sportive	<p>Longue sortie</p> <p>Marche : 10 min</p> <p>M: 1' J:1' 30" (8 fois)</p>
3	13 août	14 août	15 août	16 août	17 août	18 août	19 août
	Repos	<p>Alternance de marche et de jogging léger</p> <p>M : 5 minutes</p> <p>M: 1' J:3' (5 fois)</p>	Repos / ou autre activité sportive	<p>Alternance de marche et de jogging léger</p> <p>M : 5 minutes</p> <p>M: 1' J:2' (8 fois)</p>	Repos / ou autre activité sportive	Repos / ou autre activité sportive	<p>Alternance de marche et de jogging léger</p> <p>M : 5 minutes</p> <p>M: 30" J:3' (6 fois)</p>

Plan d'entraînement de 9 semaines (5 km) pour coureurs débutants

4	20 août	21 août	22 août	23 août	24 août	25 août	26 août
	Repos	Alternance de marche et de jogging léger M : 5 minutes M: 1' J:3' (5 fois)	Repos / ou autre activité sportive	Alternance de marche et de jogging léger M : 5 minutes M: 1' J:4' (3 fois)	Repos / ou autre activité sportive	Repos / ou autre activité sportive	Alternance de marche et de jogging léger M : 5 minutes M: 30'' J:5' (4 fois)
5	27 août	28 août	29 août	30 août	31 août	1 ^{er} septembre	2 septembre
	Repos	Alternance de marche et de jogging léger M : 5 minutes M: 1' J:3' (6 fois)	Repos / ou autre activité sportive	Alternance de marche et de jogging léger M : 5 minutes M: 30'' J:4' (5 fois)	Repos / ou autre activité sportive	Repos / ou autre activité sportive	Alternance de marche et de jogging léger M : 5 minutes M: 1' J:5' (5 fois)
6	3 sept.	4 sept.	5 sept.	6 sept.	7 sept.	8 sept.	9 sept.
	Repos	Jogging léger 20 minutes	Repos / ou autre activité sportive	Alternance de marche et de jogging léger M : 5 minutes M: 30'' J:6' (5 fois)	Repos / ou autre activité sportive	Repos / ou autre activité sportive	Jogging léger 25 minutes

Plan d'entraînement de 9 semaines (5 km) pour coureurs débutants

7	10 sept.	11 sept.	12 sept.	13 sept.	14 sept.	15 sept.	16 sept.
	Repos	Alternance de marche et de jogging léger M : 5 minutes M: 30" J:10' (2 fois)	Repos / ou autre activité sportive	Jogging léger 15 minutes	Repos	Repos / ou autre activité sportive	Jogging léger 25 minutes
8	17 sept.	18 sept.	19 sept.	20 sept.	21sept.	22 sept.	23 sept.
	Repos	Jogging léger 20 minutes	Repos / ou autre activité sportive	Jogging léger 15 minutes	Repos	Repos / ou autre activité sportive	Jogging léger 25 minutes
9	24 sept.	25 sept.	26 sept.	27 sept.	28sept.	29 septembre	30 septembre
	Repos	Jogging léger 20 minutes	Repos / ou autre activité sportive	Jogging léger 15 minutes	Repos / ou autre activité sportive	Repos	5 Km Jour de la course Bonne chance!