

MON 1ER 5 KM



NIVEAU : DEBUTANT

DEBUT : 7 OCTOBRE 2024

L'objectif de ce plan est de te faire découvrir le running, et de t'amener à être capable de finir 5 km dans les meilleures conditions possibles.

Il est destiné à ceux qui n'ont jamais couru 5 km.

Nous conseillons en complément du plan d'effectuer quelques séances de renforcement musculaire.

<p>Semaine 1 : Commencer doucement le running</p> <p>Séance 1 : 10X1' footing lent/ 1' marche</p> <p>Séance 2 : 10X 1'30" footing lent / 30 secondes marche</p>	<p>Semaine 5 : C'est reparti ! On va mettre un peu d'intensité</p> <p>Séance 1 : 10'footing lent puis 5x30 secondes vite et 30" marche</p> <p>Séance 2 : 25'footing lent</p>
<p>Semaine 2 : On augmente doucement la difficulté</p> <p>Séance 1 : 5x3' footing lent/1' marche</p> <p>Séance 2 : 20 mn footing lent.</p>	<p>Semaine 6 : aller, courage ! les efforts paient déjà !</p> <p>Séance 1 : finir 5 km très lentement</p> <p>Séance 2 : 10'footing lent puis 5X1' vite et 30" marche</p>
<p>Semaine 3 : On augmente un peu le volume</p> <p>Séance 1 : 20'footing lent</p> <p>Séance 2 : 25' footing lent</p>	<p>Semaine 7 : Plus que deux semaines !</p> <p>Séance 1 : 10'footing lent puis 2x1km a rythme visé 5 km</p> <p>Séance 2 : 25' footing lent.</p>
<p>Semaine 4 : allègement pour assimiler les progrès</p> <p>Séance 1 : 25' footing lent</p>	<p>Semaine 8 : Semaine de course</p> <p>Séance 1 : 15' footing lent.</p> <p>Séance 2 : Course et un nouveau record sur 5 KM. Bonne chance !</p>