

Entraînement 5 km course : Débutant ou retour après une blessure

Ce programme d'entraînement est très général. Il est conçu pour les gens qui veulent relever un premier défi de course. Si on veut améliorer sa performance, ou tout simplement avoir un suivi personnalisé avec des conditions particulières, il est préférable de consulter un entraîneur afin qu'il vous propose un programme et un suivi selon vos capacités.

Semaine	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 20 juillet	Marche rapi. 5 min 5 Intervalles : c. 1 min/m. 1 min Total 15 min	Musculation Yoga Étirements	Marche rapide 4 min 6 Intervalles : c. 2 min/m. 1 min Total 22 min	Musculation Yoga Étirements	Jogging lent ou marche rapide 25 à 40 min	Marche rapide 4 min 6 Intervalles : c. 2 min/m. 1 min Total 22 min	Activité autre : vélo, roller, natation, tennis, etc
2 27 juillet	Marche rapi. 3 min 7 Intervalles : c. 2 min/m. 1 min Total 24 min	Musculation Yoga Étirements	Marche rapide 4 min 6 Intervalles : c. 2 min/m. 1 min Total 22 min	Musculation Yoga Étirements	Jogging lent ou marche rapide 25 à 40 min	Marche rapide 4 min 4 Intervalles : c. 3 min/m. 1 min Total 20 min	Activité autre : vélo, roller, natation, tennis, etc
3 3 août	Marche rapi. 3 min 5 Intervalles: c. 3 min/m. 1 min Total 23 min	Musculation Yoga Étirements	Marche rapide 3 min 4 Intervalles : c. 3 min/m. 1 min Total 19 min	Musculation Yoga Étirements	Jogging lent ou marche rapide 30 à 50 min	Marche rapide 3 min 4 Intervalles : c. 4 min/m. 1 min Total 23 min	Activité autre : vélo, roller, natation, tennis, etc
4 10 août	Marche rapide 2 min 5 Intervalles : c. 4 min/m. 1 min Total 27 min	Musculation Yoga Étirements	Marche rapide 3 min 4 Intervalles: c. 4 min/m. 1 min Total 23 min	Musculation Yoga Étirements	Jogging lent ou marche rapide 30 à 50 min	Marche rapide 3 min 3 Intervalles: c. 5 min/m. 1 min Total 21 min	Activité autre : vélo, roller

Isabelle Dansereau,

Entraîneur personnel **ID-FITNESS.COM**

514-703-9225

Rappel: On s'hydrate même les jours sans course! Bon entraînement!!!



Semaine	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
5	.Marche rap. 2 min	Musculation	.Marche rapide 2 min	Musculation	Jogging lent ou	.Marche rapide 2 min	Activité autre :
17 août	.4 Intervalles:	Yoga	.4 Intervalles :	Yoga	marche rapide	.3 Intervalles :	vélo, roller,
	c. 5 min/m. 1 min	Étirements	c. 5 min/m. 1 min	Étirements	30 à 50 min	c. 6 min/m. 1 min	natation,
	Total 26 min		Total 26 min			Total 23 min	tennis, etc
6	Marche rapi. 2 min	Musculation	Marche rapide 1 min	Musculation	Jogging lent ou	Marche rapide 1 min	Activité autre :
24 août		Yoga		Yoga	marche rapide		vélo, roller,
	4 Intervalles :	Étirements	4 Intervalles :	Étirements	30 à 50 min	3 Intervalles :	natation,
	c. 6 min/m. 1 min		c. 6 min/m. 1 min			c. 7 min/m. 1 min	tennis, etc
	Total 30 min		Total 29 min			Total 25 min	
7	Marche rapi. 1 min	Musculation	Jogging lent 5 min	Musculation	Jogging lent ou	Jogging lent 5 min	Activité autre :
31 août		Yoga		Yoga	marche rapide		vélo, roller,
	4 Intervalles :	Étirements	3 intervalles :	Étirements	30 à 50 min	Jogging continu	natation,
	c. 7 min/m. 1 min		c. 8 min/m. 1 min			rythme soutenu 25 min	tennis, etc
	Total 33 min		Total 32 min			Total 30 min	
8	Jogging lent 5 min	Musculation	Jogging lent 5 min	Musculation	Jogging lent ou	Jogging lent 5 min	Activité autre :
7 sept		Yoga		Yoga	marche rapide		vélo, roller,
	Jogging continu	Étirements	3 intervalles :	Étirements	30 à 50 min	Jogging continu	natation,
	rythme soutenu 25 min		c. 10 min/m. 1 min			rythme soutenu 25 min	tennis, etc
_	Total 30 min		Total 38 min			Total 30 min	
9	Jogging lent 5 min	Musculation	Jogging lent 5 min	Musculation	Jogging lent ou	Jogging lent 5 min	Activité autre :
14 sept	.Jogging continu	Yoga		Yoga	marche rapide		vélo, roller,
	rythme soutenu	Étirements	3 intervalles :	Étirements	30 à 50 min	Jogging continu	natation,
	25 min		c. 10 min/m. 1 min			rythme soutenu 25 min	tennis, etc
4.0	Total 30 min		Total 38 min			Total 30 min	
10	Course 5 km						
21 sept	Fontainebleau						

Osabelle Dansereau,
Entraîneur personnel
ID-FITNESS.COM
514-703-9225

Rappel : On s'hydrate même les jours sans course!

Bon entraînement!!!