

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

Isabelle Dansereau,

Entraîneur personnel

ID-FITNESS.COM

514-703-9225

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

Bon entraînement!!!