

## RFF - Schema 5 km

## Schéma de préparation de 10 semaines :

lundi 14/03/2022

#### Objectif 5km - Préparation de 10 semaines

Chaque séance se déroulera selon un scénario identique en 5 temps :

- 1 Une mise en train (ou échauffement) de 5 minutes de marche (Ech) échauffement
- 2 Quelques étirements (STR) stretching
- 3 Le thème du jour consistant en une succession de périodes de marche (M) et de périodes de course (C) ou de trottinement (T). Ces périodes sont <u>exprimées en minutes</u>
- 4 Un retour au calme de 5 minutes de marche (RAC)
- 5 Quelques étirements (STR) stretching

NB: De la 1ère à la 10° semaine, les jours 3 & 5 peuvent être inversés.

	5km														
	Semaine 01 : lundi 14/03/2022														
J			С	M	С	M	С	M	С	M	С			С	M
1	ECH	ETR	01:00	01:00	01:00	01:00	02:00	02:00	02:00	02:00	03:00	RAC	ETR	09:00	06:00
2	Repos														
3	ECH	ETR	01:00	01:00	01:00	01:00	02:00	02:00	03:00	03:00	03:00	RAC	ETR	10:00	07:00
4							Repos								
5	ECH	ETR	01:00	01:00	02:00	02:00	02:00	02:00	03:00	03:00	03:00	RAC	ETR	11:00	08:00
6	Repos														
7							Repos								
														0:30:00	0:21:00

5km Semaine 02: lundi 21/03/2022 J M C C С C M M C M M Gym | **01:00** | 01:00 | **02:00** | 02:00 | **02:00** | 02:00 | **03:00** | 03:00 | **03:00** STR 11:00 08:00 Ech RAC 1 2 Repos 3 Gym **02:00** 02:00 **03:00** 03:00 **03:00** | 03:00 | **03:00** STR 08:00 Ech RAC 11:00 4 Repos **03:00** | 03:00 | **03:00** | 03:00 | **03:00** 5 Ech Gym | **01:00** | 01:00 | **02:00** | 02:00 RAC STR 12:00 09:00 6 Repos 7 Repos

	5km														
					Sema	Semaine 03 & 04 :			lundi 28/03/2022			lundi (	04/04/2022		
J			С	М	С	M	С	M	С	М	С			С	M
1	Ech	Gym	01:00	01:00	02:00	02:00	03:00	03:00	03:00	03:00	03:00	RAC	STR	12:00	09:00
2	2 Repos														
3	Ech	Gym	02:00	02:00		6x(	02:00	01:00	)			RAC	STR	14:00	08:00
4							Repos								
5	Ech	Gym	01:00	01:00	02:00	02:00	04:00	03:00	04:00	03:00	05:00	RAC	STR	16:00	09:00
6							Repos								
7							Repos								
	0:42:00 0											0:26:00			

	5km														
					Sema	Semaine 05 & 06 :			lundi 11/04/2022			lundi '	18/04/2022		
J			C	M	С	M	С	M	С	M	С			С	М
1	Ech	Gym	02:00	02:00	03:00	02:00	05:00	03:00	05:00	03:00	05:00	RAC	STR	20:00	10:00
2	Repos														
3	Ech	Gym	02:00	01:00	03:00	02:00	06:00	02:00	06:00	02:00	07:00	RAC	STR	24:00	07:00
4							Repos				_		_		
5	Ech	Gym	02:00	02:00	04:00	02:00	05:00	02:00	06:00	02:00	07:00	RAC	STR	24:00	08:00
6	Repos														
7	Repos														

1:08:00 0:25:00

0:34:00

0:25:00

Edition: 02/01/2022 Page 1 de 2



5km

# RFF - Schema 5 km

### Schéma de préparation de 10 semaines :

lundi 14/03/2022

	5km														
							Sema	ine 07	lun	di 25/0	4/2022				
J			С	M	C	M	С	M	С	M	С			C	M
1	Ech	Gym	05:00	01:00	06:00	02:00	07:00	02:00	08:00	01:00		RAC	STR	26:00	06:00
2	Repos														
3	Ech	Gym	08:00	01:00	08:00	02:00	08:00	01:00	09:00			RAC	STR	33:00	04:00
4							Repos								
5	Ech	Gym	10:00	02:00	11:00	01:00	11:00					RAC	STR	32:00	03:00
6							Repos								
7							Repos								

1:31:00 0:13:00

Semaine 08 & 09 | lundi 02/05/2022 | - | lundi 09/05/2022

J С М M M Gym 15:00 02:00 15:00 RAC STR 30:00 02:00 Ech 1 2 Repos 3 Ech Gym 10:00 01:00 12:00 01:00 12:00 RAC STR 34:00 02:00 4 Repos 5 Ech Gym **10:00** 01:00 **20:00** 30:00 01:00 6 Repos 7 Repos

1:34:00 0:05:00

	5km														
						5km	5km - Semaine 10			lundi 16/05/2022					
J			С	М	С	M	С	M	С	М	С			С	M
1	Ech	Gym	30:00	02:00	M au ch	oix						RAC	STR	30:00	
2	2	Repos													
3	Ech Ech	Gym	32:00	02:00	<b>M</b> au ch	oix						RAC	STR	32:00	
4							Repos								
5	Ech	Gym	30:00	3 MAR	CHER									30:00	
6	Repos														
7	7 Repos														

1:32:00 0:00:00

Un test de 5 km permettra aux candidats désireux d'obtenir le "Brevet 5 Km RFF".

Celui-ci aura lieu soit lors de la dernière séance de la 10° semaine , soit lors d'une séance spécialement dédiée à cet effet.

> Dates pour info : lundi 23 mai 2022 OU mercredi 25 mai 2022

Ce schéma a été développé à partir de celui, créé par Mieke Boeckx. qui est utilisé avec un réel succès par les organisateurs de l'ancien programme Start To Run en Flandres depuis de nombreuses années

Je vous souhaite beaucoup de succès dans votre entreprise,

Roger IGO, Coordinateur Start to Run.

Edition: 02/01/2022 Page 2 de 2