

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 trottement (**T**). Ces périodes sont exprimées en minutes
- 4 Un retour au calme de 5 minutes de marche (**RAC**)
- 5 Quelques étirements (**STR**) stretching

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

5km													
Semaine 01 : lundi 14/03/2022													
J			C	M	C	M	C	M	C	M	C		
1	ECH	ETR	01:00	01:00	01:00	01:00	02:00	02:00	02:00	02:00	03:00	RAC	ETR
2													
3	ECH	ETR	01:00	01:00	01:00	01:00	02:00	02:00	03:00	03:00	03:00	RAC	ETR
4													
5	ECH	ETR	01:00	01:00	02:00	02:00	02:00	02:00	03:00	03:00	03:00	RAC	ETR
6													
7													
												0:30:00	0:21:00

5km													
Semaine 02 : lundi 21/03/2022													
J			C	M	C	M	C	M	C	M	C		
1	Ech	Gym	01:00	01:00	02:00	02:00	02:00	02:00	03:00	03:00	03:00	RAC	STR
2													
3	Ech	Gym	02:00	02:00	03:00	03:00	03:00	03:00	03:00			RAC	STR
4													
5	Ech	Gym	01:00	01:00	02:00	02:00	03:00	03:00	03:00	03:00	03:00	RAC	STR
6													
7													
												0:34:00	0:25:00

5km													
Semaine 03 & 04 : lundi 28/03/2022 - lundi 04/04/2022													
J			C	M	C	M	C	M	C	M	C		
1	Ech	Gym	01:00	01:00	02:00	02:00	03:00	03:00	03:00	03:00	03:00	RAC	STR
2													
3	Ech	Gym	02:00	02:00		6x(02:00	01:00)			RAC	STR
4													
5	Ech	Gym	01:00	01:00	02:00	02:00	04:00	03:00	04:00	03:00	05:00	RAC	STR
6													
7													
												0:42:00	0:26:00

5km													
Semaine 05 & 06 : lundi 11/04/2022 - lundi 18/04/2022													
J			C	M	C	M	C	M	C	M	C		
1	Ech	Gym	02:00	02:00	03:00	02:00	05:00	03:00	05:00	03:00	05:00	RAC	STR
2													
3	Ech	Gym	02:00	01:00	03:00	02:00	06:00	02:00	06:00	02:00	07:00	RAC	STR
4													
5	Ech	Gym	02:00	02:00	04:00	02:00	05:00	02:00	06:00	02:00	07:00	RAC	STR
6													
7													
												1:08:00	0:25:00

RFF - Schema 5 km

Schéma de préparation de 10 semaines :

lundi 14/03/2022

5km													
Semaine 07 lundi 25/04/2022													
J			C	M	C	M	C	M	C	M	C		
1	Ech	Gym	05:00	01:00	06:00	02:00	07:00	02:00	08:00	01:00		RAC	STR
2													
3	Ech	Gym	08:00	01:00	08:00	02:00	08:00	01:00	09:00			RAC	STR
4													
5	Ech	Gym	10:00	02:00	11:00	01:00	11:00					RAC	STR
6													
7													
												1:31:00	0:13:00

5km													
Semaine 08 & 09 lundi 02/05/2022 - lundi 09/05/2022													
J			C	M	C	M	C	M	C	M	C		
1	Ech	Gym	15:00	02:00	15:00							RAC	STR
2													
3	Ech	Gym	10:00	01:00	12:00	01:00	12:00					RAC	STR
4													
5	Ech	Gym	10:00	01:00	20:00								
6													
7													
												1:34:00	0:05:00

5km													
5km - Semaine 10 lundi 16/05/2022													
J			C	M	C	M	C	M	C	M	C		
1	Ech	Gym	30:00	02:00	M au choix							RAC	STR
2													
3	Ech	Gym	32:00	02:00	M au choix							RAC	STR
4													
5	Ech	Gym	30:00	3 MARCHER									
6													
7													
												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^e 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.