

PLANIFICATION DE COURSE 5 KM #1

À QUI ÇA S'ADRESSE?

- Tu as peu ou pas d'expérience de course, tu vas t'entraîner pour courir ton premier 5km.
- Tu as déjà couru par le passé, mais tu recommences graduellement, suite à une blessure ou suite à un arrêt.

COMMENT ÇA MARCHE?

À chaque sortie, marche 5 minutes avant de commencer les séquences de course et marche 5 minutes à la fin de la séquence de course.

Voici ce que la séquence signifie. Ex: 5x 1'C/1'M = tu cours une minute, puis tu marches une minute, 5x.



Semaine du	Sortie 1	Sortie 2	Sortie 3
25 mars	5x 1'C/1'M	7x 1'C/1'M	10x 1'C/1'M
1er avril	15x 1'C/1'M	6x 2'C/1'M	8x 2'C/1'M
8 avril	5x 3'C/1'M	7x 3'C/1'M	4x 4'C/1'M
15 avril	6x 4'C/1'M	2x 9'C/1'M	3x 9'C/1'M
22 avril	3x 9'C/1'M	1x 14'C	1x 14'C/1'M/9'C
29 avril	2x 14'C/1'M	1x 20'C	1x 20'C
6 mai	1x 25'C	1x 25'C	1x 30'C
13 mai	1x 20'C	1x 30'C	1x 35'C
20 mai	1x 20'C	1x 20'C	DÉFI!

RECOMMANDATIONS SUPPLÉMENTAIRES

- Essaie de garder un rythme de course léger, dans lequel tu serais en mesure de tenir une conversation.
- Si tu as de l'inconfort durant une sortie, prends une ou deux journées de pause, puis reprends ton entraînement avec la sortie PRÉCÉDENTE.





**GROUPE
PHYSI-K**

PLANIFICATION DE COURSE 5 KM #2

À QUI ÇA S'ADRESSE?

- Tu es capable de courir facilement 20-30 minutes.
- Tu souhaites améliorer ta vitesse sur 5 km.

PETITS TRUCS

Faire des intervalles, ça peut être intense. Tu peux en faire 1 à 2 fois par semaine pour que ce soit efficace. Tu pourrais donc faire une sortie d'intervalles et des sorties 2 et 3 en continu, selon ton énergie et tes objectifs. Idéalement, fais au moins 1 sortie par semaine en sentier.

Semaine du	Sortie 1	Sortie 2	Sortie 3
25 mars	20' course continu	20' course 2x (5x 10sec TRÈS rapide-10 sec TRÈS molo)/5 min course légère ou marche entre les 2 séquences.	20' course 4 accélérations de 3 minutes durant le 20 minutes (gère toi-même tes temps de récup. entre les séquences).
1er avril	25' course continu	20' course 2x (5x 15sec TRÈS rapide-10 sec TRÈS molo)/5 min course légère ou marche entre les 2 séquences.	20' course 4 accélérations de 3 minutes durant le 20 minutes (gère toi-même tes temps de récup. entre les séquences).
8 avril	30' course continu	25' course 3x (4x10sec TRÈS rapide-10sec TRÈS molo)/5min course légère ou marche entre les 2 séquences.	25' course 5 accélérations de 3 minutes durant le 20 minutes (gère toi-même tes temps de récup. entre les séquences).
15 avril	35' course continu	3x 5 minutes le plus vite possible, pause de 3 minutes course légère ou marche entre les séquences.	20' le plus rapide possible
22 avril	30' course continu	3x 5 minutes le plus vite possible, pause de 3 minutes course légère ou marche entre les séquences.	20' le plus rapide possible
29 avril	30' course	25' course Pyramide! -1min RAPIDE/1min molo -2min RAPIDE/2 min molo -3min RAPIDE/3 min molo -5min RAPIDE/5 min molo	25' course Pyramide! -1min RAPIDE/1min molo -2min RAPIDE/2 min molo -3min RAPIDE/3 min molo -5min RAPIDE/5 min molo
6 mai	35' course	30' course	20' course
13 mai	30' course	20' course	20' course
20 mai	20' course	20' course	DÉFI!

