

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT 5 km

Objectif : Courir 5 kilomètres en moins de 28 minutes

Ce programme d'entraînement progressif sur 7 semaines vous permettra de relever le défi de compléter l'épreuve du 5 km de la **Descente Royale** qui aura lieu le 4 juin prochain.

		Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
7	16 avril	2 x (1'C + 1'M) 2 min continu 2 x (1'M + 1'C)	4 x (1'C + 1'M)	repos	2 x (1'C + 1'M) 3 min continu 2 x (1'M + 1'C)	5 x (1'C + 1'M)	repos	repos
6	23 avril	3 x (1'C + 1'M) 4 min continu 3 x (1'M + 1'C)	3 x (2'C + 1'M)		3 x (1'C + 1'M) 5 min continu 3 x (1'M + 1'C)	4 x (2'C + 1'M)		
5	30 avril	2 x (2'C + 1'M) 6 min continu 2 x (2'M + 1'C)	5 x (2'C + 1'M)		2 x (2'C + 1'M) 7 min continu 2 x (2'M + 1'C)	6 x (2'C + 1'M)		
4	7 mai	3 x (2'C + 1'M) 8 min continu 3 x (2'M + 1'C)	3 x (3'C + 1'M)		3 x (2'C + 1'M) 9 min continu 3 x (2'M + 1'C)	4 x (3'C + 1'M)		
3	14 mai	2 x (3'C + 1'M) 10 min continu 2 x (3'M + 1'C)	5 x (3'C + 1'M)		2 x (3'C + 1'M) 12 min continu 2 x (3'M + 1'C)	6 x (3'C + 1'M)		
2	21 mai	3 x (3'C + 1'M) 14 min continu 3 x (3'M + 1'C)	4 x (4'C + 1'M)		3 x (3'C + 1'M) 15 min continu 3 x (3'M + 1'C)	5 x (4'C + 1'M)		
1	28 mai	20 min continu	6 x (4'C + 1'M)		20 min continu	6 x (4'C + 1'M)		
4 juin 2017		5 km de la Descente Royale						

C = Course M = Marche

CONSEILS

- Profiter de la moindre occasion pour courir
- Prévoir ses entraînements loin des repas
- Éviter les périodes d'ensoleillement
- Terminer chaque entraînement sans fatigue excessive (sinon diminuer la période et/ou la vitesse)
- Boire avant, pendant et après les entraînements
- Varier ses parcours
- Courir en groupe avec des amis ou des parents
- Investir dans une bonne paire de chaussures

Testez votre forme physique lors de nos autres événements de course à pied!

7 mai

22 mai

DEMI — MARATHON
OASIS — LÉVIS

— TRAIL COUREUR DES BOIS
QUÉBEC