

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 du **Marathon SSQ Lévis-Québec** qui aura lieu le 26 août prochain.

		Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
7	9 juillet	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	16 juillet	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	23 juillet	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	30 juillet	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	6 août	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	13 août	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	20 août	20 min continu	6 x (4'C + 1'M)		20 min continu	6 x (4'C + 1'M)		
26 août 2017		5 km de la Santé SSQ / Course des jeunes Tanguay du Marathon SSQ Lévis-Québec						

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	4 juin	18 juin
DEMI — MARATHON OASIS — LÉVIS	— TRAIL COUREUR DES BOIS QUÉBEC	DESCENTE — ROYALE QUÉBEC	— DÉFI ESCALIERS QUÉBEC