

Débutant :
courir 30' préparation pour le 5 km du Lion 2x semaine



Cette préparation est destinée aux **personnes n'ayant jamais couru** et qui veulent faire leur **première foulée sur une compétition**.

La **notion de vitesse** pour la course doit se faire **au ressenti**.

Lors de la course vous devez pouvoir **tenir une conversation tout en courant**.

Pour ceux qui peuvent **courir aisément 5 kms ou 30' sans s'arrêter** vous pouvez passer sur une **préparation plus spécifique** et prendre le **plan 10 kms** ci-dessous.

Ne pas oublier de faire des **étirements** (voir ci-dessous), surveiller votre **alimentation** et surtout **s'hydrater**.

Lundi et jeudi **ou** mardi et vendredi **ou** mercredi et samedi **ou** jeudi et dimanche

semaine

1

Jour 1: 10' de marche rapide + (2' course / 3' marche) x3

Jour 2: 10' de marche rapide + (2' course / 3' marche) x4

Jour 1: 7' de marche rapide + (2' course / 2' marche) x6

Jour 2: 5' de marche rapide + (2' course / 3' marche) x5

semaine

2

semaine

3

Jour 1: 5' de marche rapide + (4' course / 4' marche) x4

Jour 2: 3' de marche rapide + (4' course / 4' marche) x5

Jour 1: 5' de marche rapide + (5'30" course / 4' marche) x3

Jour 2: 3' de marche rapide + (4'30" course / 4' marche) x5

semaine

4



Débutant :
courir 30' préparation pour le 5 km du Lion 2x semaine

semaine
5

Jour 1 : 2' de marche rapide + (4' course / 4' marche) x6

Jour 2 : 5' de marche rapide + (5' course / 4' marche) x5

Jour 1 : 5' de marche rapide + (5' course / 3' marche) x6

Jour 2 : 5' de marche rapide + (6' course / 4' marche) x5

semaine
6

semaine
7

Jour 1 : (5' course + 3' marche) x3 + (7' course + 4' marche) x2

Jour 2 : (6' course + 3' marche) x3 + (7' course + 4' marche) x2

Jour 1 : (3' course + 3' marche) x 3 + (8' course + 4' marche) x2

Jour 2 : (6' course + 3' marche) x2 + (10' course + 4' marche) x2

semaine
8

semaine
9

Jour 1 : (10' course + 5' marche) x3

Jour 2 : (2' course + 1' marche) x5 + (12' course + 5' marche) x2

Jour 1 : (5' course + 2' marche) x3 + 14' course + 4' marche

Jour 2 : (5' course + 2' marche) x3 + 16' course + 4' marche

semaine
10



Débutant :
courir 30' préparation pour le **5 km du Lion** 2x semaine



semaine
11

Jour 1: (5' course + 2' marche) x3 + 18' course + 4' marche

Jour 2: (6' course + 3' marche) x2 + 20' course + 4' marche

Jour 1: (5' course + 3' marche) x2 + 24' course + 4' marche

Jour 2: (5' course + 3' marche) x2 + 27' course + 4' marche

semaine
12

semaine
13

5 km du LION

PLANS D'ENTRAÎNEMENTS
PLAN 5 KM

