

SÉANCE 1

SÉANCE 2

SÉANCE 3

SEMAINE 1

Fractionné

- 15 min d'échauffement endurance
- 5x500m, récupération 1 min 15
- 5 min de marche pour récupération

Footing

- 30 min d'endurance

Fractionné

- 5 min échauffement endurance
- 10x30 sec, récupération 30 sec
- 5 min de marche pour récupération

SEMAINE 2

Fractionné

- 15 min d'échauffement endurance
- 4x800m, récupération 1 min 15
- 5 min de marche pour récupération

Footing

- 35 min d'endurance

Fractionné

- 5 min échauffement endurance
- 12x30 sec, récupération 30 sec
- 5 min de marche pour récupération

SEMAINE 3

Fractionné

- 15 min d'échauffement endurance
- 3x1000m, récupération 1 min 30
- 5 min de marche pour récupération

Footing

- 40 min d'endurance

Fractionné

- 5 min échauffement endurance
- 10x45 sec, récupération 30 sec
- 5 min de marche pour récupération

SÉANCE 1

Fractionné

- 15 min d'échauffement endurance
- 3x1500m, récupération 1 min 30
- 5 min de marche pour récupération

SÉANCE 2

Compétition

- Parcourir entre 3 et 4 km

SÉANCE 3

Fractionné

- 5 min échauffement endurance
- 8x1min, récupération 45 sec
- 5 min de marche pour récupération

SEMAINE 4

Fractionné

- 15 min d'échauffement endurance
- 2x2000m, récupération 1 min 30
- 5 min de marche pour récupération

Footing

- 40 min d'endurance

Fractionné

- 15 min d'échauffement endurance
- 5x1 min15, récupération 1 min
- 5 min de marche pour récupération

SEMAINE 5

Fractionné

- 15 min d'échauffement endurance
- 3x1000m, récupération 1 min
- 5 min de marche pour récupération

Fractionné

- 15 min d'échauffement endurance
- 4x500m, récupération 30 sec
- 5 min de marche pour récupération

Compétition

- Parcourir 5km en 27min

SEMAINE 6