



En 12 semaines : réussir son premier 5 kilomètres en sentier

Prérequis :

- Être en bonne condition physique
- Prendre un sérieux engagement envers soi-même
- Cet entraînement est générique, il est donc prépondérant d'accepter qu'il puisse ne pas convenir à tous les humains

Avant de commencer, d'assurer de :

- Débuter tous les entraînements par 5 minutes de marche et/ou de course à un essoufflement de 3 sur 10
- Terminer tous les entraînements par 2 à 5 minutes de marche pour permettre au corps de retrouver son état de repos
- Le plus possible, espacer les entraînements d'une journée. À 4 entraînements par semaine, deux de ceux-ci se suivront
- Prendre en compte qu'il soit possible que des exercices de musculation adaptés soient nécessaires

Semaine 1			
Entraînement 1 <i>Route</i> Alternier 1 minute de course et 1 minute de marche 10x	Entraînement 2 <i>Route</i> Alternier 1 minute de course et 1 minute de marche 12x	Entraînement 3 <i>Sentier</i> Alternier 1 minute de course et 1 minute de marche 10x	Entraînement 4 <i>Route</i> Faire 1 kilomètre en alternant course et marche selon les sensations physiques et d'essoufflement
Semaine 2			
Entraînement 1 <i>Route</i> Alternier 1 minute de course et 1 minute de marche 12x	Entraînement 2 <i>Route</i> Alternier 1 minute de course et 1 minute de marche 15x	Entraînement 3 <i>Sentier</i> Alternier 1 minute de course et 1 minute de marche 12x	Entraînement 4 <i>Route</i> Faire 2 kilomètres en alternant course et marche selon les sensations physiques et d'essoufflement
Semaine 3			
Entraînement 1 <i>Route</i> Alternier 1 minute de course et 45 secondes de marche 12x	Entraînement 2 <i>Route</i> Alternier 1 minute de course et 45 secondes de marche 15x	Entraînement 3 <i>Sentier</i> Alternier 1 minute de course et 45 secondes de marche 12x	Entraînement 4 <i>Route</i> Faire 3 kilomètres en alternant course et marche selon les sensations physiques et d'essoufflement
Semaine 4			
Entraînement 1 <i>Route</i>	Entraînement 2 <i>Route</i>	Entraînement 3 <i>Sentier</i>	Entraînement 4 <i>Route</i>



Alterner 1 minute de course et 30 secondes de marche 12x	Alterner 1 minute de course et 30 secondes de marche 15x	Alterner 1 minute de course et 30 secondes de marche 12x	Faire 4 kilomètres en alternant course et marche selon les sensations physiques et d'essoufflement
---	---	---	--

Semaine 5			
Entraînement 1 <i>Sentier</i> Alterner 1 minute de course et 15 secondes de marche 15x	Entraînement 2 <i>Route</i> Alterner 1 minute de course et 15 secondes de marche 17x	Entraînement 3 <i>Sentier</i> Alterner 1 minute de course et 15 secondes de marche 15x	Entraînement 4 <i>Route</i> Faire 3 kilomètres en alternant course et marche selon les sensations physiques et d'essoufflement
Semaine 6			
Entraînement 1 <i>Sentier</i> Alterner 2 minutes de course et 30 secondes de marche 15x	Entraînement 2 <i>Route</i> Alterner 2 minutes de course et 15 secondes de marche 15x	Entraînement 3 <i>Sentier</i> Alterner 2 minutes de course et 15 secondes de marche 15x	Entraînement 4 <i>Route</i> Faire 4 kilomètres en alternant course et marche selon les sensations physiques et d'essoufflement
Semaine 7			
Entraînement 1 <i>Sentier</i> Commencer par 2 à 5 minutes en course continue Alterner 1 à 2 minutes de course et 30sec de marche Total de l'entraînement: 30 minutes	Entraînement 2 <i>Route</i> Commencer par 2 à 5 minutes en course continue Alterner 1 à 2min de course et 30 secondes de marche Total de l'entraînement: 30 minutes	Entraînement 3 <i>Sentier</i> Commencer par 2 à 5 minutes en course continue Alterner 1 à 2 minutes de course et 30 secondes de marche Total de l'entraînement: 30 minutes	Entraînement 4 <i>Route</i> Faire 5 kilomètres en alternant course et marche selon les sensations physiques et d'essoufflement
Semaine 8			
Entraînement 1 <i>Sentier</i> Commencer par 3 à 8 minutes en course continue Alterner 1 à 3 minutes de course et 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 30 minutes	Entraînement 2 <i>Route</i> Commencer par 5 à 10 minutes en course continue Alterner 1 à 3 minutes de course et 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 30 minutes	Entraînement 3 <i>Sentier</i> Commencer par 3 à 8 minutes en course continue Alterner 1 à 3 minutes de course et 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 30 minutes	Entraînement 4 <i>Sentier</i> Faire 3 kilomètres en alternant course et marche selon les sensations physiques et d'essoufflement



Semaine 9			
Entraînement 1 <i>Sentier</i> Commencer par 4 à 9 minutes en course continue Alternier 2 à 4 minutes de course et 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 40 minutes	Entraînement 2 <i>Route</i> Commencer par 5 à 10 minutes en course continue Alternier 2 à 4 minutes de course et 30 secondes de marche Total de l'entraînement: 30 minutes	Entraînement 3 <i>Sentier</i> Commencer par 4 à 9 minutes en course continue Alternier 2 à 4 minutes de course et 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 30 minutes	Entraînement 4 <i>Sentier</i> Faire 4 kilomètres en alternant course et marche selon les sensations physiques et d'essoufflement
Semaine 10			
Entraînement 1 <i>Sentier</i> Commencer par 5 à 10 minutes en course continue Alternier 3 à 5 minutes de course et 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 45 minutes	Entraînement 2 <i>Route</i> Commencer par le plus de minutes en continues selon les sensations Alternier 3 à 5 minutes de course et 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 45 minutes	Entraînement 3 <i>Sentier</i> Commencer par 5 à 10 minutes en course continue Alternier 3 à 5 minutes de course et 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 30 minutes	Entraînement 4 <i>Sentier</i> Faire 4 à 5 kilomètres en alternant course et marche au besoin
Semaine 11			
Entraînement 1 <i>Sentier</i> Commencer par le plus de minutes en continues selon les sensations Alternier 4 à 10 minutes de course et 30 secondes de marche Total de l'entraînement: 50 minutes	Entraînement 2 <i>Route</i> Commencer par le plus de minutes en continues selon les sensations Alternier 4 à 10 minutes de course et 30 secondes de marche Total de l'entraînement : 45 minutes	Entraînement 3 <i>Sentier</i> Commencer par le plus de minutes en continues selon les sensations Alternier 4 à 10 minutes de course et 30 secondes de marche Total de l'entraînement: 30 minutes	Entraînement 4 <i>Sentier</i> Faire 4 à 5 kilomètres en alternant course et marche au besoin
Semaine 12			
Entraînement 1 <i>Sentier</i> Commencer par le plus de minutes en continues selon les sensations Alternier 5 à 10 minutes de course et 15 secondes de marche Total de l'entraînement : 45 minutes	Entraînement 2 <i>Route</i> Entraînement 1 <i>Sentier</i> Commencer par le plus de minutes en continues selon les sensations Alternier 5 à 10 minutes de course et 15 secondes de marche Total de l'entraînement : 30 à 45 minutes	Entraînement 3 <i>Sentier</i> Entraînement 1 <i>Sentier</i> Commencer par le plus de minutes en continues selon les sensations Alternier 2 à 10 minutes de course et 15 secondes de marche Total de l'entraînement : 30 minutes	Entraînement 4 <i>Sentier</i> La journée course Donner le meilleur de soi et avoir du plaisir !