



Programme d'entraînement préparation physique Défi 5 km du Plateau



Semaine du 13 mai 2019

Jour	Entraînement recommandé
Lundi 13 mai	2 min marche + 10 min course + 2 min marche
Mercredi 15 mai	2 min marche + 12 min course + 2 min marche
Vendredi 17 mai	2 min marche + 20 min course (5 accélérations 30 secs) + 2 min marche

Semaine du 20 mai 2019

Jour	Entraînement recommandé
Lundi 20 mai	2 min marche + 15 min course + 2 min marche
Mercredi 22 mai	2 min marche + 16 min course + 2 min marche
Vendredi 24 mai	2 min marche + 17 min course + 2 min marche
Facultatif	2 min marche + 20 min course (5 accélérations 30 secs) + 2 min marche

Semaine du 27 mai 2019

Jour	Entraînement recommandé
Lundi 27 mai	2 min marche + 18 min course + 2 min marche
Mercredi 29 mai	2 min marche + 15 min course + 2 min marche
Vendredi 31 mai	5 min course lent + 5 min course rapide + 5 min course lent
Facultatif	2 min marche + 20 min course + 2 min marche

Semaine du 3 juin 2019

Jour	Entraînement recommandé
Lundi 3 juin	Repos
Mardi 4 juin	2 min marche + 20 min course (5 accélérations 30 secs) + 2 min marche
Vendredi 7 juin	Journée de l'activité 5KM du plateau

Accélérations : Les accélérations se font après quelques minutes de course et il est très important d'avoir un minimum d'une minute de course lente entre les répétitions.

Course rapide : Le 5 minute de course rapide doit se faire à un rythme qui est à la limite de l'aisance.



Bonne préparation !