



**ÉCHAUFFEMENT**

Semaine	Durée (Min)	Vitesse
1	5	Marche
2	5	Marche
3	5	Marche
4	5	Marche
5	5	Marche

**RETOUR AU CALME**

Semaine	Durée (Min)	Vitesse
1	5	Marche
2	5	Marche
3	5	Marche
4	5	Marche
5	5	Marche

**ENTRAINEMENT CARDIO**

SEMAINE		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Durée (Min)	6	8	8		10	12	
	Intervalles	3 x 1 min de course	4 x 1 min de course	4 x 1 min de course	Repos	5 x 1 min de course	2 x 5 min de Jogging	Repos
	Repos entre les intervalles	1 min de marche	1 min de marche	1 min de marche		1 min de marche	1 min de marche	
2	Durée (Min)	10	12	12		14	22	
	Intervalles	5 x 1 min de course	6 x 1 min de course	6 x 1 min de course	Repos	7 x 1 min de course	2 x 10 min de jogging	Repos
	Repos entre les intervalles	1 min de marche	1 min de marche	1 min de marche		1 min de marche	1 min de marche	
3	Durée (Min)	14	16	12		15	15	
	Intervalles	7 x 1 min de course	8 x 1 min de course	4 x 2 min de course	Repos	5 x 2 min de course	15 min de jogging	Repos
	Repos entre les intervalles	1 min de marche	1 min de marche	1 min de marche		1 min de marche		
4	Durée (Min)	20	12	16		15	20	
	Intervalles	10 x 1 min de course	3 x 3 min de course	4 x 3 min de course	Repos	3 x 4 min de course	20 min de jogging	Repos
	Repos entre les intervalles	1 min de marche	1 min de marche	1 min de marche		1 min de marche		
5	Durée (Min)	12		12		10		
	Intervalles	3 x 3 min de course	Repos	2 x 5 min de course	Repos	10 min de jogging	Courir 5 km	Repos
	Repos entre les intervalles	1 min de marche		1 min de marche				