



Club de course Lévis



Initiation à la course à pied - 11 semaines - Objectif : Courir 5 km

3 séances/sem. alternées avec une journée de repos ou de marche

Entraînement fractionné de marche rapide et de course lente

Semaines	Séance	Total min. (M - C)
1	2' M + 15 X (1' C - 1' M) + 2' M	34 min. (19 - 15)
2	2' M + 10 X (2' C - 1' M) + 2' M	34 min. (14 - 20)
3	2' M + 8 X (3' C - 1' M) + 2' M	36 min. (12 - 24)
4	2' M + 7 X (4' C - 1' M) + 2' M	39 min. (11 - 28)
5	2' M + 6 X (6' C - 1' M) + 2' M	46 min. (10 - 36)
6	2' M + 5 X (8' C - 1' M) + 2' M	49 min. (9 - 40)
7	2' M + 4 X (10' C - 1' M) + 2' M	48 min. (8 - 40)
8	2' M + 4 X (11' C - 1' M) + 2' M	52 min. (8 - 44)
9	2' M + 4 X (12' C - 1' M) + 2' M	56 min. (8 - 48)
10	2' M + 4 X (13' C - 1' M) + 2' M	60 min. (8 - 52)
11	2' M + 3 X (15' C - 1' M) + 2' M	52 min. (7 - 45)

"M" fraction de marche rapide (durée en minutes)

"C" fraction de course lente (durée en minutes)

"X" nombre de répétitions (1 à 15 fois)

1' : 1 minute

Notes: