

**Programme idéal pour un débutant  
ou celui qui aimerait faire un 5 km en compétition.**

Fréquence		Durée des séances	Objectif
3 fois par semaine		30 à 45 minutes	5km
Semaine	Entraînement de 8 semaines		Durée/min
1	A1	10 min L - 5 X (1 min R + 2 min L) - 5 min L	30
	B1	15 min L - 5 min M - 10 min L	30
	C1	4 km à parcourir d'un rythme continu	variable
2	A2	10 min L - 3 X (2 min R + 3 min L) - 5 min L	30
	B2	10 min L - 2 X (5 min M + 5 min L)	30
	C2	4.5 km à parcourir d'un rythme continu	variable
3	A3	10 min L - 8 X (30 sec R + 2 min L) - 8 min L	35
	B3	10 min L - 10 min M - 10 min	30
	C3	5 km à parcourir d'un rythme continu	variable
4	A4	10 min L - 4 X (2 min R + 3 min L) - 5 min L	35
	B4	10 min L - 10 min M - 5 min L - 5 min R - 10 min L	40
	C4	4 km à parcourir d'un rythme continu	variable
5	A5	10 min L - 7 X (1 min R + 2 min L) - 9 min L	40
	B5	10 min L - 3 X (5 min M + 5 min L)	40
	C5	5 km à parcourir d'un rythme continu	variable
6	A6	10 min L - 10 X (30 sec R + 2 min L) - 5 min L	40
	B6	10 min L - 2 X (10 min M + 5 min L) - 5 min L	45
	C6	5.5 km à parcourir d'un rythme continu	variable
7	A7	10 min L - 5 X (2 min R + 3 min L) - 5 min L	40
	B7	10 min L - 20 min M - 10 min L	40
	C7	6 km à parcourir d'un rythme continu	variable
8	A8	10 min L - 2 X (5 min M + 5 min L)	30
	B8	10 min L - 6 X (30 sec R + 2 min L) - 5 min L	30
	C8	5 km compétition	variable