

\* Le plan prends compte que vous êtes présentement capable de courir 5km à votre rythme, peu importe la vitesse

SEM	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
#1	OFF	1km warm-up, easy et progressif 2x 1km PE 5-6/10. 1km jog easy et marche PE 2-3/10	3km easy	OFF	1km jog warm-up 5x ( 4' course PE 7-8/10- 2' marche) 3' marche	OFF	3' marche 6km vitesse agréable
#2	OFF	1km warm-up, easy et progressif 2x 1km PE 5-6/10 1km jog easy et marche PE 2-3/10	3km easy	OFF	1km jog warm-up 6x ( 4' course PE 7-8/10- 2' marche) 3' marche	OFF	3' marche 7km vitesse agréable
#3	OFF	1km warm-up, easy et progressif 2x 1km PE 5-6/10 1km jog easy et marche PE 2-3/10	3km easy	OFF	1km jog warm-up 6x ( 4' course PE 7-8/10- 2' marche) 3' marche	OFF	3' marche 5km vitesse agréable
#4	OFF	1km warm-up, easy et progressif 2x 1,5km PE 5-6/10 1km jog easy et marche PE 2-3/10	3km easy	OFF	1km jog warm-up 6x ( 3' course PE 7-8/10- 2-3' marche ou jog super easy 3' marche	OFF	3' marche 8km vitesse agréable
#5	OFF	1km warm-up, easy et progressif 2x 1,5km PE 5-6/10 1km jog easy et marche PE 2-3/10	3km easy	OFF	1km jog warm-up 7x ( 3' course PE 7-8/10- 2-3' marche ou jog super easy 3' marche	OFF	3' marche 9km vitesse agréable
#6	OFF	1km warm-up, easy et progressif 2x 1,5km PE 5-6/10 1km jog easy et marche PE 2-3/10	3km easy	OFF	1km jog warm-up 7x ( 3' course PE 7-8/10- 2-3' marche ou jog super easy 3' marche	OFF	3' marche 5km PE 6-7
#7	OFF	5km easy	OFF	OFF	1km warm-up 1km pace de compé 1km easy jog 1km pace de compé- 3' marche		10km COURSE LES ASPIRANTS

PE: Votre perception de l'effort de 1 à 10. 1= effort de marche et 10= effort maximal