



Vous participez au 5 km Athlé avec pour objectif d'arriver de faire moins de 25 minutes ?

Voici quelques séances d'entraînement clés pour vous préparer au mieux !

En plus de ces séances, vous pouvez également rajouter des sorties en endurance (course à allure modérée sur un rythme uniforme). La durée de cette sortie doit être adaptée à votre niveau de condition physique.

- **Séance 1:** Footing 20' + 7 x 3' allure 5km récup. 1'45" trot léger
- **Séance 2:** Footing 50' allure modérée + 10 accélérations de 20" en côte récup retour trot
- **Séance 3:** Footing 20' + 2 séries de 45" allure rapide/30" allure lente x 10. Pause 5' entre chaque bloc
- **Séance 4:** Footing 20' + 3 x 6' allure 5km récup. 3' trot léger
- **Séance 5:** Footing 20' + 15 x 1' allure rapide récup. 45" trot léger
- **Séance 6:** Footing 20' + 2 x 8 x 200m sur piste récupération 200m trot léger. Pause 5' entre les deux blocs
- **Séance 7:** Footing 20' + 2 x 15 diagonales sur terrain de foot. Récup. Largeur terrain trot léger. Pause 4' entre les deux blocs

Vous pouvez également à tout moment poser des questions aux coachs sur votre [espace J'aime Courir](#).

LANCEMENT DU NOUVEL INDEX NATIONAL RUNNING!



INFOS & INSCRIPTIONS JAIMECOURIR.FR

f t i #5KMATHLE