



Vous participez au 5 km Athlé avec pour objectif d'arriver de faire moins de 30 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' + 6 x 3' allure 5km récup. 2' trot léger
- **Séance 2:** Footing 20' + 3 séries de 30" allure rapide/30" allure lente x 7
Pause de 4' entre chaque bloc
- **Séance 3:** Footing 20' + 5 x 4' allure 5km récup. 2' trot léger
- **Séance 4:** Footing 20' + 2 séries de 45" allure rapide/30" allure lente x 8.
Pause 4' entre chaque bloc
- **Séance 5:** Footing 20' + 10 x 1' vite récup 1' trot léger

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