



**Vous participez au 5 km Athlé avec pour objectif d'arriver de faire moins de 35 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 à 25' à allure cool + 6 accélérations de 15" en côtes et récupération en footing "cool" sur la redescente
- **Séance 2:** Footing 15' + 2 séries de 5x30" allure soutenue / 30" allure lente + 5' footing cool
- **Séance 3:** Footing 15' + 8x1' allure soutenue / 1' allure cool + 5' footing cool

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

**LANCEMENT DU NOUVEL INDEX NATIONAL RUNNING!**



PARTENAIRES PRINCIPAUX

INFOS & INSCRIPTIONS JAIMECOURIR.FR

f t i #5KMATHLE