



Vous débutez en running, vous participez au 5 km Athlé avec pour objectif d'arriver au bout de la distance?

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.

Attention : si vous n'avez pas l'habitude de vous entraîner régulièrement, relâchez au moins 5 jours avant votre défi !

Tous les entraînements doivent se réaliser avec une bonne aisance respiratoire, vous devez être capable de parler. Les accélérations doivent se faire à une allure un peu plus rapide que le footing (mais pas à fond), vous devez pouvoir repartir sans difficulté.

- **Séance 1 :** [4 séries de (Footing 7' / marche active 2')] + 4 accélérations de 20"
- **Séance 2 :** [Footing 20' sans s'arrêter / marche active 3' / Footing 10'] / marche active 3' / + 5 accélérations de 30"
- **Séance 3 :** Footing 20' / marche active 3' / 5 x (1' rythme soutenu / 1' rythme lent) / 2' marche active / 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