

**Programme d'entraînement pour courir le 5 km
du *Rendez-vous de la Santé***

Plan débutant avancé

Semaine #1

Du 23 mars au 30 mars

Jour	Entraînement
Lundi	10 min. de course + 10 min. de marche
Mardi	Repos
Mercredi	11 min. de course + 10 min. de marche
Jeudi	Repos
Vendredi	12 min. de course + 10 min. de marche
Samedi	Repos
Dimanche	13 min. de course + 10 min. de marche

Semaine #2

30 mars au 5 avril

Jour	Entraînement
Lundi	14 min. de course + 10 min. de marche
Mardi	Repos
Mercredi	15 min. de course + 10 min. de marche
Jeudi	Repos
Vendredi	16 min. de course + 10 min. de marche
Samedi	Repos
Dimanche	17 min. de course + 10 min. de marche

Semaine #3

6 au 12 avril

Jour	Entraînement
Lundi	18 min. de course + 10 min. de marche
Mardi	Repos
Mercredi	19 min. de course + 10 min. de marche
Jeudi	Repos
Vendredi	20 min. de course + 10 min. de marche
Samedi	Repos
Dimanche	21 min. de course + 10 min. de marche

Semaine #4

13 au 19 avril

Jour	Entraînement
Lundi	22 min. de course + 10 min. de marche
Mardi	Repos
Mercredi	23 min. de course + 10 min. de marche
Jeudi	Repos
Vendredi	24 min. de course + 10 min. de marche
Samedi	Repos
Dimanche	25 min. de course + 10 min. de marche

Semaine #5

20 au 26 avril

Jour	Entraînement
Lundi	26 min. de course + 10 min. de marche
Mardi	Repos
Mercredi	27 min. de course + 10 min. de marche
Jeudi	Repos
Vendredi	28 min. de course + 10 min. de marche
Samedi	Repos
Dimanche	29 min. de course + 10 min. de marche

Semaine #6

27 avril au 3 mai

Jour	Entraînement
Lundi	30 min. de course + 10 min. de marche
Mardi	Repos
Mercredi	10 accélérations de 30 sec. à travers 30 min. de course*
Jeudi	Repos
Vendredi	30 min. de course + 10 min. de marche
Samedi	Repos
Dimanche	15 min. lent / 5 min. rapide / 10 min. Lent*

Semaine #7

4 au 10 mai

Jour	Entraînement
Lundi	30 min. de course + 10 min. de marche
Mardi	Repos
Mercredi	15 min. lent / 7 min. rapide / 10 min. Lent*
Jeudi	Repos
Vendredi	30 min. de course + 10 min. de marche
Samedi	Repos
Dimanche	10 accélérations de 30 sec. à travers 30 min. de course*

Semaine #8

11 au 17 mai

Jour	Entraînement
Lundi	30 min. de course
Mardi	Repos
Mercredi	15 min. lent / 7 min. rapide / 10 min. Lent*
Jeudi	Repos
Vendredi	20 min.
Samedi	Repos
Dimanche	<i>Rendez-vous de la Santé</i>

* Les 8 accélérations se font après 10 minutes de course et ce avec 1 minute de course lente entre les répétitions.

* Les 5 ou 7 minutes de course rapide doit se faire à un rythme qui est à la limite de l'aisance.

Si vous avez la moindre douleur, arrêtez le programme et consultez un spécialiste de la santé.

Bon entraînement, David Savard-Gagnon