

ALTERNANCE 5KM MOIS 1



PRÉSENTÉ PAR

beneva

UNE COLLABORATION DE

rouge FM

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

SEMAINE 1



Marcher 10 minutes

3X(1min de course/ 3min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 10 minutes

4X(1min de course/ 3min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

5X(1min de course/ 3min de marche)

Marcher 5 minutes



Marcher 5 minutes

6X(1min de course/ 3min de marche)

Renforcement



REPOS

SEMAINE 2



Marcher 15 minutes

3X(1min de course/ 2min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 10 minutes

4X(1min de course/ 2min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 10 minutes

5X(1min de course/ 2min de marche)

Marcher 5 minutes



Marcher 10 minutes

6X(1min de course/ 2min de marche)

Renforcement



REPOS

SEMAINE 3



Marcher 15 minutes

7X(1min de course/ 2min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 10 minutes

8X(1min de course/ 2min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 10 minutes

9X(1min de course/ 2min de marche)

Marcher 5 minutes



Marcher 10 minutes

10X(1min de course/ 2min de marche)

Renforcement



REPOS

SEMAINE 4



Marcher 10 minutes

3X(1min de course/ 1min de marche)

Marcher 10 minutes



REPOS



Marcher 10 minutes

4X(1min de course/ 1min de marche)

Marcher 10 minutes



REPOS



Marcher 10 minutes

5X(1min de course/ 1min de marche)

Marcher 10 minutes



Marcher 10 minutes

6X(1min de course/ 1min de marche)

Renforcement



REPOS

6 x (1min course / 1min marche = 6 fois le bloc suivant : 1 minute de course alternée avec une minute de marche

LÉGENDE

Échauffement

Séance principale

Retour au calme

ALTERNANCE 5KM MOIS 2



PRÉSENTÉ PAR

beneva

UNE COLLABORATION DE

rouge FM

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

SEMAINE 1



Marcher 10 minutes

7X(1min de course/ 1 min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 10 minutes

8X(1min de course/ 1 min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

9X(1min de course/ 1 min de marche)

Marcher 5 minutes



Marcher 5 minutes

10X(1min de course/ 1 min de marche)

Renforcement



REPOS

SEMAINE 2



Marcher 15 minutes

11X(1min de course/ 1 min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 10 minutes

12X(1min de course/ 1 min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 10 minutes

13X(1min de course/ 1 min de marche)

Marcher 5 minutes



Marcher 10 minutes

14X(1min de course/ 1 min de marche)

Renforcement



REPOS

SEMAINE 3



Marcher 15 minutes

15X(1min de course/ 1 min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 10 minutes

3X(2min de course/ 1min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 10 minutes

4X(2min de course/ 1 min de marche)

Marcher 5 minutes



Marcher 10 minutes

5X(2min de course/ 1 min de marche)

Renforcement



REPOS

SEMAINE 4



Marcher 10 minutes

6X(2min de course/ 1 min de marche)

Marcher 10 minutes



REPOS



Marcher 10 minutes

7X(2min de course/ 1 min de marche)

Marcher 10 minutes



REPOS



Marcher 10 minutes

8X(2min de course/ 1 min de marche)

Marcher 10 minutes



Marcher 10 minutes

9X(2min de course/ 1 min de marche)

Renforcement



REPOS

6 x (1min course / 1min marche = 6 fois le bloc suivant : 1 minute de course alternée avec une minute de marche

LÉGENDE

Échauffement

Séance principale

Retour au calme

ALTERNANCE 5KM MOIS 3



PRÉSENTÉ PAR

beneva

UNE COLLABORATION DE

rouge FM

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

SEMAINE 1



Marcher 10 minutes

10X (2 min de course/ 1 min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 10 minutes

3X (3 min de course/ 1 min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

4X (3 min de course/ 1 min de marche)

Marcher 5 minutes



Marcher 5 minutes

5X (3 min de course/ 1 min de marche)

Renforcement



REPOS

SEMAINE 2



Marcher 15 minutes

6X (3 min de course/ 1 min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 10 minutes

7X (3 min de course/ 1 min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 10 minutes

8X (3 min de course/ 1 min de marche)

Marcher 5 minutes



Marcher 10 minutes

2X (4 min de course/ 1 min de marche)

Renforcement



REPOS

SEMAINE 3



Marcher 15 minutes

3X (4 min de course/ 1 min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 10 minutes

4X (4 min de course/ 1 min de marche)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 10 minutes

5X (4 min de course/ 1 min de marche)

Marcher 5 minutes



Marcher 10 minutes

6X (4 min de course/ 1 min de marche)

Renforcement



REPOS

SEMAINE 4



Marcher 10 minutes

3X (5 min de course/ 1 min de marche)

Marcher 10 minutes



REPOS



Marcher 10 minutes

4X (5 min de course/ 1 min de marche)

Marcher 10 minutes



REPOS



Marcher 10 minutes

6X (5 min de course/ 1 min de marche)

Marcher 10 minutes



REPOS



DÉFI ENTREPRISES

6X (5 min de course/ 1 min de marche)

6 x (1min course / 1min marche = 6 fois le bloc suivant : 1 minute de course alternée avec une minute de marche

LÉGENDE

Échauffement

Séance principale

Retour au calme