5 KILOMÈTRES COURSE MOIS 1

DÉFI ENTREPRISES | 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 4X (1min de course/ 1min de marche) Marcher 5 minutes	REPOS	Marcher 10 minutes 5X (1min de course/ 1min de marche) Marcher 5 minutes	REPOS	Marcher 10 minutes 6X (1min de course/ 1min de marche) Marcher 5 minutes	Marcher 10 minutes 7X (1min de course/ 1min de marche) Renforcement	REPOS
SEMAINE 4	Marcher 10 minutes 6X (1min de course/ 1min 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 (1 min 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

5 KILOMÈTRES COURSE MOIS 2

DÉFI ENTREPRISES | PRÉSENTÉ PAR beneva | UNE COLLABORATION DE rougeFM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	Marcher 5 minutes 7X (1 min de course/ 1 min de marche) Marcher 5 minutes	REPOS	Marcher 5 minutes 8X (1 min de course/ 1min de marche) Marcher 5 minutes	REPOS	Marcher 5 minutes 9X (1 min de course/ 1 min de marche) Marcher 5 minutes	Marcher 5 minutes 10X (1 min de course/ 1 min de marche) Renforcement	REPOS
SEMAINE 2	Marcher 5 minutes 11X (1 min de course/ 1 min de marche) Marcher 5 minutes	REPOS	Marcher 5 minutes 12X (1 min de course/ 1min de marche) Marcher 5 minutes	REPOS	Marcher 5 minutes 13X (1min de course/ 1 min de marche) Marcher 5 minutes	Marcher 5 minutes 14X (1 min de course/ 1 min de marche) Renforcement	REPOS
SEMAINE 3	Marcher 5 minutes 15X (1 min de course/ 1 min de marche) Marcher 5 minutes	REPOS	Marcher 5 minutes 6X (2min de course/ 1 min de marche) Marcher 5 minutes	REPOS	Marcher 5 minutes 7X (2min de course/1 min de marche) Marcher 5 minutes	Marcher 5 minutes 8X (2min de course/ 1 min de marche) Renforcement	REPOS
SEMAINE 4	Marcher 5 minutes 9X (2 min de course/ 1 min de marche) Marcher 10 minutes	REPOS	Marcher 5 minutes 10X (2 min de course/ 1min de marche) Marcher 10 minutes	REPOS	Marcher 5 minutes 6X (3 min de course/ 1 min de marche) Marcher 10 minutes	Marcher 5 minutes 7X (3 min 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

5 KILOMÈTRES COURSE MOIS 3

DÉFI ENTREPRISES | PRÉSENTÉ PAR beneva | UNE COLLABORATION DE rougeFM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	Marcher 5 minutes 8X (3min de course/ 1 min de marche) Marcher 5 minutes	REPOS	Marcher 5 minutes 5X (4min de course/ 1 min de marche) Marcher 5 minutes	REPOS	Marcher 5 minutes 6X (4min de course/ 1 min de marche) Marcher 5 minutes	Marcher 5 minutes 5X (5min de course/ 1 min de marche) Renforcement	REPOS
SEMAINE 2	Marcher 5 minutes 4X (6min de course/ 1 min de marche) Marcher 5 minutes	REPOS	Marcher 5 minutes 3X (9min de course/ 1 min de marche) Marcher 5 minutes	REPOS	Marcher 5 minutes 3X (9 min de course/ 1 min de marche) Marcher 5 minutes	Marcher 5 minutes 2X(15min de course/ 1 min de marche) Renforcement	REPOS
SEMAINE 3	3X(1min de course/ 1 min de marche) 20 min de course Marcher 5 minutes	REPOS	3X(1min de course/ 1 min de marche) 22 min de course Marcher 5 minutes	REPOS	3X(1min de course/ 1 min de marche) 24 min de course Marcher 5 minutes	3X(1min de course/ 1 min de marche) 26 min de course Renforcement	REPOS
SEMAINE 4	3X(1min de course/ 1 min de marche) 28 min de course Marcher 10 minutes	REPOS	3X(1min de course/ 1 min de marche) 30 min de course Marcher 10 minutes	REPOS	3X(1min de course/ 1 min de marche) 15 min de course Marcher 10 minutes	REPOS	3X(1min de course/ 1 min de marche) MON 1ER 5KM !

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