

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT POUR LE 5KM

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Course 1 5 x 1min course/ 1 min marche	Repos ou musculation	Course 2 6 x 1min course/ 1 min marche	Repos et étirements	20 min Marche, vélo, natation ou musculation	Repos	Course 3 6 x 1min course/ 1 min marche
2	Course 1 5 x 2min course / 1 min marche	Repos ou musculation	Course 2 6 x 2 min course / 1 min marche	Repos et étirements	20 min Marche, vélo, natation ou musculation	Repos	Course 3 6 x 2 min course / 1 min marche
3	Course 1 4 x 3 min course / 1 min marche	Repos ou musculation	Course 2 4 x 3 min course / 1 min marche	Repos et étirements	20 min Marche, vélo, natation ou musculation	Repos	Course 3 4x 4 min course / 1 min marche
4	Course 1 2 x 5 min course / 1 min marche	Repos ou musculation	Course 2 2 x 5 min course / 1 min marche	Repos et étirements	25 min Marche, vélo, natation ou musculation	Repos	Course 3 2 x 5 min course / 1 min marche
5	Course 1 2 x 8min course / 1 min marche	Repos ou musculation	course 2 15 min	Repos et étirements	25 min Marche, vélo, natation ou musculation	Repos	Course 3 20 min
6	Course 1 15 min	Repos ou musculation	Course 2 20 min Tempo(10, 5, 5)	Repos et étirements	25 min Marche ou vélo ou natation ou musculation	Repos	Course 3 25 min
7	Course 1 20 min	Repos ou musculation	Course 2 25 min Tempo(10, 8, 7)	Repos et étirements	30 min Marche ou vélo ou natation ou musculation	Repos	Course 3 30 min
8	Course 1 20 min	Repos ou musculation	Course 2 25 min Tempo(8, 10, 7)	Repos et étirements	20 min Marche ou vélo ou natation ou musculation	Repos	Course 3 30 min
9	Course 1 25 min	Repos ou musculation	Course 2 25 min Tempo(5, 10, 10)	Repos et étirements	20 min Marche ou vélo ou natation ou musculation	Repos	Test 3 km
10	Course 1 25 min	Repos ou musculation	Course 2 30 min Tempo(10, 10, 10)	Repos et étirements	15 min Marche ou vélo ou natation ou musculation	Repos	Course 3 35 min
11	Course 1 30 min	Repos ou musculation	Course 2 30 min Tempo(10, 15, 5)	Repos et étirements	20 min Marche ou vélo ou natation ou musculation	Repos	Course 3 35 min
12	Course 1 25 min	Repos ou musculation	Course 2 20 min Tempo(10, 10, 10)	Repos et étirements	Repos	Course légère 15-20 min	Journée de La course 5 km

Pour de plus amples renseignements concernant le Demi-Marathon de Mont-Tremblant, consultez notre site web www.demimarathontremblant.com.