

MARCHE - Planification 5 km

	J1	J2	J3
Entraînements	Ces 8 premières semaines d'entraînement visent une remise en forme progressive et proposent l'atteinte d'un 5 km à la marche. Vous pourrez amorcer la planification de course à pieds par la suite. Les entraînements par intervalles proposent des variations d'intensité plus ou moins difficile. Des jours de repos sont suggérés entre les jours d'entraînement. Débuter l'entraînement par un échauffement entre 3 à 5 minutes; marche lente. Terminer l'entraînement par une récupération active : marche plus lente de quelques minutes.		
Semaine 1	Entraînement en continu 🕒 20 min 📏 1,5 km 👤 1500 à 1800	Entraînement en continu 🕒 15 min 📏 1 km 👤 1500 à 1800	Entraînement en continu 🕒 15 min 📏 1 km 👤 1500 à 1800
Semaine 2	Entraînement en continu 🕒 20 min 📏 1,5 km 👤 1800 à 2000	Entraînement par intervalles de 25 min 📏 2 km 🕒 20 min 👤 1500 à 1800 🕒 5 min 👤 600	Entraînement en continu 🕒 20 min 📏 1,5 km 👤 1800 à 2000
Semaine 3	Entraînement en continu 🕒 20 min 📏 1,5 km 👤 2000 à 2200	Entraînement en continu 🕒 20 min 📏 1,5 km 👤 1800 à 2000	Entraînement en continu 🕒 30 min 📏 3 km 👤 3500 à 4000
Semaine 4	Entraînement par intervalles de 30 min 📏 2,5 km 🕒 25 min 👤 2500 🕒 5 min 👤 600	Entraînement en continu 🕒 30 min 📏 3 km 👤 3500 à 4000	Entraînement en continu 🕒 35 min 📏 3,5 km 👤 4000
Semaine 5	Entraînement par intervalles de 40 min 📏 3,5 km 🕒 20 min 👤 2000 🕒 20 min 👤 2000 à 2500	Entraînement en continu 🕒 30 min 📏 3 km 👤 3500 à 4000	Entraînement en continu 🕒 35 min 📏 3,5 km 👤 4000
Semaine 6	Entraînement par intervalles de 40 min 📏 3,5 km 🕒 20 min 👤 2000 🕒 20 min 👤 2000 à 2500	Entraînement en continu 🕒 35 à 40 min 📏 4 km 👤 4000 à 4500	Entraînement en continu 🕒 35 min 📏 3,5 km 👤 4000
Semaine 7	Entraînement par intervalles de 40 min 📏 4 km 🕒 20 à 25 min 👤 2500 🕒 15 à 20 min 👤 2000 à 2500	Entraînement en continu 🕒 30 à 35 min 📏 3,5 km 👤 4500	Entraînement en continu 🕒 35 à 40 min 📏 4 km 👤 4000 à 4500
Semaine 8	Entraînement par intervalles de 50 min 📏 5 km 🕒 30 min 👤 3500 🕒 20 min 👤 2500	Entraînement en continu 🕒 30 min 📏 3 km 👤 3500 à 4000	Entraînement par intervalles de 45 min 📏 5 km 🕒 25 min 👤 3000 🕒 20 min 👤 2500 à 3000

Légende

- 🟢 Facile – Capacité de parler
- 🟡 Moyen – Léger essoufflement (ex. : 30 min = 3500 pas)
- 🔴 Difficile – Essoufflement beaucoup plus présent
- 🕒 Durée en minutes
- 📏 Distance à parcourir (évaluée avec une vitesse de marche variant entre 5,5 et 7 km/h)
- 👤 Nombre de pas estimé (calculé à l'aide d'un podomètre)

Entraînement complémentaire en musculation à faire 1 à 3 fois par semaine



SQUATS 3 séries de 25 flexions

des jambes.
S'assurer que le dos est droit et les abdominaux soutenus.

TEMPO

Descendre en 2 temps puis remonter en 2 temps.
Prendre un repos d'environ 2 min entre chaque série.

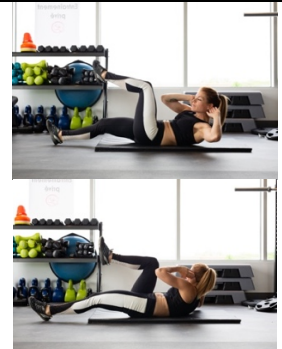


PUSH-UPS sur ORTEILS 3 séries de 15 poussées

du sol.
2 alternatives :
- sur les genoux ;
- en déposant tout le corps au sol entre chaque poussée.

TEMPO

Descendre en 1 temps puis remonter en 1 temps.
Prendre un repos d'environ 2 min entre chaque série.



REDRESSEMENTS OBLIQUES 3 séries de 28 flexions

alternées des jambes et du tronc.
Exécuter une flexion du tronc en amenant l'épaule vers le genou opposé; redescendre au centre avant la seconde flexion.

TEMPO

Descendre en 1 temps puis remonter en 1 temps.
Prendre un repos d'environ 1 minute entre chaque série.

COURSE - Planification 5 km

Entraînements	J1	J2	J3	J4	Précisions
	<i>Vous avez atteint l'objectif de 5 km de marche, vous êtes donc en mesure de commencer la course à pieds. Désormais, il y aura 4 jours par semaine d'activité physique. Des jours de repos sont suggérés entre les jours d'entraînement. Il est important de toujours débiter l'entraînement par un échauffement de 3 à 5 minutes : marche rapide ou jogging. Terminer l'entraînement par une récupération active : marche lente de quelques minutes.</i>				
Semaine 9	30 min Entraînement par intervalles 4 : 1¹	25 min Entraînement par intervalles 3 : 2	25 min Entraînement par intervalles 4 : 1	30 min Entraînement par intervalles 3 : 2	On intègre des pics d'intensité plus élevée que la marche; on marche plus rapidement et on tente de jogger. On ne tolère aucune douleur anormale.
Semaine 10	30 min Entraînement par intervalles 4 : 1	25 min Entraînement par intervalles 3 : 2	30 min Entraînement par intervalles 4 : 1	30 min Entraînement par intervalles 3 : 2	On intègre des pics d'intensité plus élevée que la marche; on marche plus rapidement et on tente de jogger. On ne tolère aucune douleur anormale.
Semaine 11	25 min Entraînement par intervalles 4 : 1	25 min Entraînement par intervalles 3 : 2	30 min Entraînement par intervalles 4 : 1	30 min Entraînement par intervalles 3 : 2	On évite d'annuler un entraînement. Il est important de s'étirer et même d'utiliser une balle d'automassage après l'entraînement.
Semaine 12	25 min Entraînement par intervalles 4 : 1	30 min Entraînement par intervalles 3 : 2	30 min Entraînement par intervalles 4 : 1	35 min Entraînement par intervalles 3 : 2	On évite d'annuler un entraînement. Il est important de s'étirer et même d'utiliser une balle d'automassage après l'entraînement.
Semaine 13	25 min Entraînement par intervalles 4 : 1	35 min Entraînement par intervalles 3 : 2	30 min Entraînement par intervalles 4 : 1	35 min Entraînement par intervalles 2 : 3	On intègre des pics d'intensité plus élevée que le jogging; on essaie la course à pieds à vitesse rapide.
Semaine 14	25 min Entraînement par intervalles 3 : 2	35 min Entraînement par intervalles 3 : 2	30 min Entraînement par intervalles 4 : 1	Entraînement 3 km (durée au choix) ou entraînement croisé	On augmente le temps de certaines séances. On peut faire un entraînement croisé ² .
Semaine 15	30 min Entraînement par intervalles 3 : 2	30 min Entraînement par intervalles 5 / 20 / 5	30 min Entraînement par intervalles 3 : 2	35 min Entraînement par intervalles 1 : 4	On commence à courir vite plus souvent. Effectuez des étirements ; une séance de Yoga est envisageable.
Semaine 16	35 min Entraînement par intervalles 3 : 2	35 min Entraînement par intervalles 10 / 20 / 5	30 min Entraînement par intervalles 2 : 3 ou entraînement croisé	35 min Entraînement par intervalles 1 : 4	On commence à courir vite plus souvent et plus longtemps. On intègre un entraînement croisé.
Semaine 17	35 min Entraînement par intervalles 2 : 3	35 min Entraînement par intervalles 10 / 20 / 5	30 min Entraînement par intervalles 1 : 4	40 min Entraînement par intervalles 1 : 4	On commence à courir vite plus souvent, plus longtemps; on prend moins de temps de repos.
Semaine 18	35 min Entraînement par intervalles 3 : 2	35 min Entraînement par intervalles 3 : 2	30 min Entraînement par intervalles 4 : 1	Entraînement 4 km (durée au choix) ou entraînement croisé	On peut faire un entraînement croisé.
Semaine 19	35 min Entraînement par intervalles 1 : 4	35 min Entraînement par intervalles 15 / 10 / 10	40 min Entraînement par intervalles 15 / 10 / 15	Entraînement 5 km	On varie nos entraînements, on combine, jogging, marche, course rapide. On tente de courir un 5 k.
Semaine 20	35 min Entraînement par intervalles 1 : 4	35 min Entraînement par intervalles 15 / 10 / 10	40 min Entraînement par intervalles 20 / 5 / 15	Entraînement 5 km	On tente de relever le défi de courir un 5 km plus rapidement qu'à la semaine précédente.
Semaine 21	35 min Entraînement par intervalles 1 : 4	35 min Entraînement par intervalles 15 / 10 / 10	40 min Entraînement par intervalles 15 / 5 / 20	Entraînement 5 km	On tente de relever le défi de courir un 5 km plus rapidement qu'à la semaine précédente.

Légende

- Facile – Jogging ou marche
- Un peu difficile – Jogging +
- Difficile – Course
- Très difficile – Course + et sprint

¹ À titre explicatif **4 : 1** veut dire 4 minutes à intensité **FACILE** et 1 minute à intensité **DIFFICILE**.

² L'*entraînement croisé* consiste à remplacer une séance de course par une autre activité sportive ; patins à roues alignées, natation, ski, vélo, etc.