

## 6. PLANS D'ENTRAÎNEMENT

5 km

≤20 Min	SEMAINE 1
Lundi	30 min Entraînement de la mobilité
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/ Drills/ 3 Strides/ 10x 200m en rythme 5km, Rest = demi-distance/Récup
Mercredi	30 min entraînement de la mobilité
Jeudi	45 min Easy Run/ 15 min Renfo du core
Vendredi	60 min Long Run
Samedi	45 min Natation
Dimanche	Entraînement fractionné: Échauffement/ Drills/ 3 Strides/ 4x1000m sur la piste in 4:05-3:55 min/km, Rest = 3 min/Récup

≤20 Min	SEMAINE 2
Lundi	30 min Renfo du core
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/ Drills/ 3 Strides/ 8x 300m en rythme 10km, Rest = demi-distance/Récup
Mercredi	Jour de repos
Jeudi	50 min Fartlek: Changements de rythme
Vendredi	80 min Long Run
Samedi	60 min Cycling
Dimanche	Entraînement fractionné: Échauffement/ Drills/ 3 Strides/ 5x1000m in 4:05-3:55 min/km, Rest = 3 min/Récup

≤20 Min	SEMAINE 3
Lundi	Jour de repos
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/ Drills/ 3 Strides/ 10x 200m en rythme 5km, Rest= demi-distance/Récup
Mercredi	30 min Entraînement de la mobilité
Jeudi	45 min Easy Run/ 15 min Renfo du core
Vendredi	90 min Long Run
Samedi	45 min Natation
Dimanche	Entraînement fractionné: Einlaufen/ Drills/ Strides/ 4x1000m sur la piste en 3:55-3:50 min/km Rest = 3 min/Récup

≤20 Min	SEMAINE 4
Lundi	30 min Easy Run/ 15 min Renfo du core
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/ Drills/ 3 Strides/ 2km en 3:55 min/km, 1km en 3:55 min/km, 400m en 3:45 min/km Rest = 3 min/ Récupération
Mercredi	45 min Easy Run/ entraînement de la mobilité
Jeudi	Jour de repos
Vendredi	Jour de repos
Samedi	25 min Easy Run/ 3 Strides
Dimanche	Jour de course 5km

# 5 km

≤25 Min	SEMAINE 1
Lundi	Jour de repos
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/Drills/ 3 Strides/ 12x 200m en rythme 5km de course, Rest = demi-distance/Récup
Mercredi	30 min Entraînement de la mobilité
Jeudi	50 min Course graduelle: Commencez en rythme de Récup- Terminez en rythme de 5/10km
Vendredi	30 min Renfo du core
Samedi	Jour de repos
Dimanche	Entraînement fractionné: Échauffement/ 5min/3min/2min en rythme 5km de course, Rest = le footing lent par intervalles (5min/3min/2min)

≤25 Min	SEMAINE 2
Lundi	30 min Entraînement de la mobilité
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/Drills/ 3 Strides/ 5x 400m en rythme 5km de course, Rest = demi-distance/Récup
Mercredi	Jour de repos
Jeudi	25 min Easy Run/ 15 min Renfo du core
Vendredi	Jour de repos
Samedi	90 min Cycling
Dimanche	Entraînement fractionné: 3x 4min en rythme 5km de course/ 5 Strides à la fin

≤25 Min	SEMAINE 3
Lundi	Jour de repos
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/Drills/ 3 Strides/ 12x 200m en rythme 5km de course, Rest = demi-distance/Récup
Mercredi	30 min Renfo du core
Jeudi	30 min entraînement de la mobilité
Vendredi	50 min Course graduelle: Commencez en rythme deRécup- Terminez en rythme de 5/10km
Samedi	Jour de repos
Dimanche	40 min Course longue distance/ 4 Strides à la fin/ Stretching

≤25 Min	SEMAINE 4
Lundi	30 min Entraînement de la mobilité
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/ Drills/ 3 Strides/ 2km en 4:55 min/km, 1km en 4:50 min/km, 400m en 4:30 min/km Rest = 3 min/Récup
Mercredi	Jour de repos
Jeudi	20 Min Easy Run/ 15 min Renfo du core
Vendredi	Jour de repos
Samedi	25 min Easy Run/ 3 Strides
Dimanche	Jour de course 5km

# 5 km

≤30 Min	SEMAINE 1
Lundi	Jour de repos
Mardi	35 min Easy Run
Mercredi	30 min Renfo du core
Jeudi	40 min Course graduelle: Commencez en rythme de Récup- Terminez en rythme de 5/10km, Marchez apres chaque 10 min
Vendredi	Jour de repos
Samedi	30 min entraînement de la mobilité
Dimanche	Entraînement fractionné: Échauffement/ 5min/3min/2min en rythme 5km de course, Rest = temps des intervalles (5min/3min/2min)

≤30 Min	SEMAINE 2
Lundi	Jour de repos
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/Drills/ 3 Strides/ 5x 400m en rythme un peu plus lent que la rythme de 10km, Rest = demi-distance/Récup
Mercredi	30 min entraînement de la mobilité
Jeudi	25 Min Easy Run/ 15 min Renfo du core
Vendredi	Jour de repos
Samedi	60 min Cycling
Dimanche	Entraînement fractionné: 2x 4min in 10km Race Pace/ 5 Strides à la fin

≤30 Min	SEMAINE 3
Lundi	30 min entraînement de la mobilité
Mardi	45 min entraînement de la mobilité/ Stretching
Mercredi	25 Min Easy Run/ 15 min Renfo du core
Jeudi	Jour de repos
Vendredi	45 min Course graduelle: Commencez en rythme de Récup- Terminez en rythme de 5/10km
Samedi	Jour de repos
Dimanche	40 min Course longue distance/ 4 Strides à la fin/ Stretching

≤30 Min	SEMAINE 4
Lundi	Jour de repos
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/ Drills/ 3 Strides/ 2km en 5:55 min/km, 1km en 5:45 min/km, 400m en 5:30 min/km, Rest = 3 min/Récup
Mercredi	30 min entraînement de la mobilité
Jeudi	20 Min Easy Run/ 15 min Renfo du core
Vendredi	Jour de repos
Samedi	25 min Easy Run/ 3 Strides
Dimanche	Jour de course 5km

# 5 km

≤35 Min	SEMAINE 1
Lundi	Jour de repos
Mardi	20 min Easy Run/ 15 min entraînement de la mobilité after the run
Mercredi	30 min Renfo du core
Jeudi	35 min Course graduelle: Commencez en rythme deRécup- Terminez en rythme de 5/10km, marchez après toutes les 5 min
Vendredi	Jour de repos
Samedi	30 min entraînement de la mobilité
Dimanche	Entraînement fractionné: Échauffement/ 5min/3min/2min en rythme 5km de course, Rest = temps des intervalles (5min/3min/2min)

≤35 Min	SEMAINE 2
Lundi	Jour de repos
Mardi	Entraînement fractionné: 15 min Échauffement/Drills/ 3 Strides/ 5x 400m in 10km Race Pace, Rest = demi-distance/Récup
Mercredi	30 min entraînement de la mobilité
Jeudi	25 min Easy Run/ 15 min Renfo du core
Vendredi	Jour de repos
Samedi	60 min Cycling
Dimanche	Entraînement fractionné: 2x 3min en rythme un peu plus lent que la rythme de 10km course/ 5 Strides à la fin

≤35 Min	SEMAINE 3
Lundi	Jour de repos
Mardi	30 min Easy Run/ 5-8 Drills/ 3 Strides
Mercredi	30 min entraînement de la mobilité
Jeudi	20 min Easy Run/ 15 min Renfo du core
Vendredi	Jour de repos
Samedi	60 min Cycling
Dimanche	Entraînement fractionné: 5 sprints avec 2 min de repos entre les deux/ 5 Drills

≤35 Min	SEMAINE 4
Lundi	30 min entraînement de la mobilité
Mardi	Entraînement fractionné: 10 min Échauffement/ Drills/ 3 Strides/ 6x 400m en rythme 5km, Rest = 3 min/Récup
Mercredi	Jour de repos
Jeudi	25 min Easy Run/ 15 min Renfo du core
Vendredi	Jour de repos
Samedi	20 min Easy Run/ 3 Strides
Dimanche	Jour de course 5km