

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT FOOTING DE 5 KM

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	5 X 3 MINUTES FOOTING 5 X 3 MINUTES MARCHE	JOUR DE REPOS	5 X 3 MINUTES FOOTING 5 X 1:30 MINUTES MARCHE	JOUR DE REPOS	JOUR DE REPOS	20 MINUTES FOOTING	JOUR DE REPOS
2	5 X 4 MINUTES FOOTING 5 X 3 MINUTES MARCHE	JOUR DE REPOS	5 X 4 MINUTES FOOTING 4 X 1:30 MINUTES MARCHE	JOUR DE REPOS	JOUR DE REPOS	25 MINUTES FOOTING	JOUR DE REPOS
3	5 X 5 MINUTES FOOTING 5 X 2 MINUTES MARCHE	JOUR DE REPOS	5 X 5 MINUTES FOOTING 5 X 1 MINUTES MARCHE	JOUR DE REPOS	JOUR DE REPOS	30 MINUTES FOOTING	JOUR DE REPOS
4	3 X 7 MINUTES FOOTING 3 X 2 MINUTES MARCHE	JOUR DE REPOS	3 X 7 MINUTES FOOTING 3 X 1 MINUTES MARCHE	JOUR DE REPOS	JOUR DE REPOS	30 MINUTES FOOTING	JOUR DE REPOS
5	3 X 8 MINUTES FOOTING 3 X 3 MINUTES MARCHE	JOUR DE REPOS	3 X 8 MINUTES FOOTING 3 X 1:30 MINUTES MARCHE	JOUR DE REPOS	JOUR DE REPOS	30 MINUTES FOOTING	JOUR DE REPOS
6	3 X 10 MINUTES FOOTING 3 X 3 MINUTES MARCHE	JOUR DE REPOS	3 X 10 MINUTES FOOTING 3 X 1:30 MINUTES MARCHE	JOUR DE REPOS	JOUR DE REPOS	35 MINUTES FOOTING	JOUR DE REPOS
7	2 X 15 MINUTES FOOTING 5 MINUTES MARCHE	JOUR DE REPOS	30 MINUTES FOOTING	JOUR DE REPOS	JOUR DE REPOS	25 MINUTES FOOTING	JOUR DE REPOS
8	2 X 20 MINUTES FOOTING 5 MINUTES MARCHE	JOUR DE REPOS	JOUR DE REPOS	2 X 25 MINUTES FOOTING 10 MINUTES MARCHE	JOUR DE REPOS	JOUR DE REPOS	COURIR 5 KM