

## Entraînement pour un 2 km

	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Sem 1 8 avril	2 min. 2 x (1c-1m)	4 x 1c-1m)	R	3 min. 2 x (1c-1m)	R	4 min. 3 x (1c-1m)	R
Sem 2 15 avril	4 min 3 x (1c-1m)	3 x (2c-1m)	R	5 min 3 x (1c-1m)	R	5 min. 3 x (2c-1m)	R
Sem 3 22 avril	7 min. 3 x (2c-1m)	4 x (2c-1m)	R	7 min. 4 x (2c-1m)	R	7 min. 4 x (2c-1m)	R
Sem 4 29 avril	9 min. 2 x (3c-1m)	3 x (3c-1m)	R	10 min. 3 x (3c-1m)	R	11 min. 4 x (3c-1m)	R
Sem 5 6 mai	11 min. 4 x (3c-1m)	3 x (4c-1m)	R	12 min. 3 x (4c-1m)	8 min.	R	Course 13 mai

## Entraînement pour un 4 km

	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Sem 1 25 mars	2 min. 2 x (1c-1m)	4 x (1c-1m)	R	3 min. 2 x (1c-1m)	R	3 min. 5 x (1c-1m)	R
Sem 2 1 avril	4 min. 3 x (1c-1m)	3 x (2c-2m)	R	5 min. 4 x (1c-1m)	R	6 min. 4 x (2c-1m)	R
Sem 3 8 avril	6 min. 2 x (2c-1m)	5 X (2c-1m)	R	6 min. 2 x (2c-1m)	R	8 min. 5 x (2c-1m)	R
Sem 4 15 avril	9 min. 4 x (2c-1m)	3 x (3c-1m)	R	10 min. 3 x (3c-1m)	R	11 min. 4 x (3c-1m)	R
Sem 5 22 avril	12 min. 4 x (3c-1m)	5 x (3c-1m)	R	12 min. 4 x (3c-1m)	R	14 min. 5 x (3c-1m)	R
Sem 6 29 avril	15 min. 4 x (3c-1m)	4 x (4c-1m)	R	16 min. 4 x (4c-1m)	R	18 min. 5 x (4c-1m)	R
Sem 7 6 mai	20 min.	5 x (4c-1m)	R	20 min.	5 x (4c-1m)	R	Course 13 mai

### Légende :

R : Journée de repos

C : Minute(s) de course

M : Minute(s) de marche

Min. : minute(s) de jogging continu

Exemple : 4 x (2c-1m). C'est 4 séquences de (2 minutes de jogging continu et 1 minute de marche).

Le samedi, mardi et jeudi, vous aurez le choix entre 2 entraînements; soit le jogging continu ou les séquences d'entraînement. Allez-y à votre rythme, l'important c'est que ça doit toujours demeurer plaisant...