



# Plan entraînement

distance : 5 km

débutant

## Lexique

r = Temps de repos

R = Temps de repos  
entre chaque série

AS : Allure Spécifique  
(exemple AS10 = Ton allure cible sur le 10K)

Footing : allure confortable à laquelle tu peux,  
par exemple, tenir une discussion en courant.



# Plan entraînement 5km débutant

## Semaine 1

### Séance 01

#### Renfo

repos ou entraînement croisé :  
yoga, natation, vélo

### Séance 02

#### Footing

30 min de footing

### Séance 03

#### VMA

15 min échauffement endurance  
8 x 30" / r30"  
retour au calme

### Séance 04

#### Footing

35 min de footing cool

## Semaine 2

### Séance 01

#### Renfo

repos ou entraînement croisé :  
yoga, natation, vélo

### Séance 02

#### Footing

35 min de footing

### Séance 03

#### VMA

15 min échauffement endurance  
10 x 45" / r30"  
retour au calme

### Séance 04

#### Footing

35 min de footing

## Conseil du coach

semaines 1 & 2

“ Pour les footings, cours à faible intensité. Tu dois pouvoir papoter et l'allure doit être confortable !

Pour les fractionnés, accélère de façon progressive puis récupère au trot. Ce n'est pas du sprint. Essaie de parcourir la même distance à chaque accélération en étant le plus régulier possible.





# Plan entraînement 5km débutant

## Semaine 3

### Séance 01

#### Renfo

repos ou entraînement croisé :  
yoga, natation, vélo ...

### Séance 02

#### Footing

30 min de footing

### Séance 03

#### VMA

15 min échauffement endurance  
3 x 1 km / r2'  
retour au calme

### Séance 04

#### Footing

40 min de footing

## Semaine 4

### Séance 01

#### Footing

35 min de footing

### Séance 02

#### Renfo

entraînement croisé :  
renfo, natation, vélo

### Séance 03

#### Footing

40 min de footing

## Conseil du coach

semaines 3 & 4

“ Sur les 1km,  
mets-toi sur une  
allure de course.  
L'allure doit être  
plus rapide que  
d'habitude, tout  
en étant régulière.  
Imagine que tu  
pourrais courir sur  
cette allure lors  
de ton 5km !





# Plan entraînement 5km débutant

## Semaine 5

### Séance 01

#### Renfo

entraînement croisé :  
renfo, natation, vélo

### Séance 02

#### Footing

45 min footing cool

### Séance 03

#### VMA

15 min échauffement endurance  
4x600m / r100m au trot  
retour au calme

### Séance 04

#### Footing

40 min de footing

## Semaine 6

### Séance 01

#### Footing

15 min échauffement endurance  
12 x 45" / r45" au trot

### Séance 02

#### Footing

7 km de footing cool

### Séance 03

#### VMA

15 min échauffement endurance  
4 x 1 km / r3' au trot  
retour au calme

### Séance 04

#### Footing

45 min de footing

## Conseil du coach semaines 5 & 6

“  
Semaine  
intense, reste  
focus ! Pense à  
bien t'hydrater et  
bien manger :)





# Plan entraînement 5km débutant

## Semaine 7

### Séance 01

#### Renfo

repos ou entraînement croisé :  
yoga, natation, vélo ...

### Séance 02

#### Footing

45 min footing

### Séance 03

#### VMA

15 min échauffement endurance  
2 x 600m / 500m / 300m r15  
retour au calme

### Séance 04

#### Footing

50 min de footing

## Semaine 8

### Séance 01

#### VMA

15 min échauffement endurance  
12 x 30" / r30"  
retour au calme

### Séance 02

#### Footing

45 min de footing

### Séance 03

#### VMA

échauffement 25 min +  
quelques lignes droites  
retour au calme

### Séance 04

#### Shake out run

20 min de footing cool

## Conseil du coach semaines 7 & 8

“Échauffe-toi  
un peu avant  
de prendre le  
départ.

**Tu es prête !**

