



**COURIR UN 5KM EN
SEULEMENT 5 SEMAINES
DE PRÉPARATION**

HERBALIFE NUTRITION



HERBALIFE

5 SEMAINES DE PRÉPARATION – OBJECTIF – 5 KM PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

	DEBUTANT	INTERMEDIAIRE	CONFIRME
L	 20 min	 15 min	 20 min
Ma			
Me			
J	 8X  2 min 2 min	 2X  10 min 2 min	 20 min
V	 OU 	 45 min	 45 min
S	 8X  2 min 2 min	 2X  10 min 2 min	 20 min
D			

GLOSSAIRE



Cross training
(activités diverses)



Marche



Course
Allure facile



Course
Allure moyenne (base)



Course
Allure rapide (cross)



Sprint



Renforcement
musculaire



Journée
Repos

Pour plus d'informations, contactez le Membre Indépendant Herbalife qui vous a remis ce dépliant. Les vidéos et la documentation 5 km en 5 semaines sont destinées à vous informer sur une façon de vous entraîner pendant 5 semaines pour réussir à courir un 5 km. Nous vous recommandons de consulter votre médecin traitant avant de pratiquer les activités physiques qui sont décrites sur ces supports afin de prévenir tout risque de blessure.

5 SEMAINES DE PRÉPARATION – OBJECTIF – 5 KM PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

	DEBUTANT	INTERMEDIAIRE	CONFIRME
L	 30 min	 2X  10 min 2 min	  25 min
Ma			
Me			
J	 4X  4 min 2 min	 15 min	 25 min
V	 OU  45 min	 45 min	 45 min
S	 4X  4 min 2 min	 15 min	 15 min
D			

GLOSSAIRE


Cross training
(activités diverses)


Marche


Course
Allure facile


Course
Allure moyenne (base)


Course
Allure rapide (cross)


Sprint


Renforcement
musculaire


Journée
Repos

Pour plus d'informations, contactez le Membre Indépendant Herbalife qui vous a remis ce dépliant. Les vidéos et la documentation 5 km en 5 semaines sont destinées à vous informer sur une façon de vous entraîner pendant 5 semaines pour réussir à courir un 5 km. Nous vous recommandons de consulter votre médecin traitant avant de pratiquer les activités physiques qui sont décrites sur ces supports afin de prévenir tout risque de blessure.

5 SEMAINES DE PRÉPARATION – OBJECTIF – 5 KM PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

DEBUTANT

INTERMEDIAIRE

CONFIRME

L

3X




8 min 4 min

2X




10 min 2 min




30 min

Ma

OU






Me





J

4X




6 min 2 min



20 min



30 min

V

OU





45 min



45 min

S

4X




6 min 2 min

2X




12 min 3 min

2X




10 min 5 min

D





GLOSSAIRE

 Cross training
(activités diverses)

 Marche

 Course
Allure facile

 Course
Allure moyenne (base)

 Course
Allure rapide (cross)

 Sprint

 Renforcement
musculaire

 Journée
Repos

Pour plus d'informations, contactez le Membre Indépendant Herbalife qui vous a remis ce dépliant. Les vidéos et la documentation 5 km en 5 semaines sont destinées à vous informer sur une façon de vous entraîner pendant 5 semaines pour réussir à courir un 5 km. Nous vous recommandons de consulter votre médecin traitant avant de pratiquer les activités physiques qui sont décrites sur ces supports afin de prévenir tout risque de blessure.

5 SEMAINES DE PRÉPARATION – OBJECTIF – 5 KM PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

DEBUTANT

INTERMEDIAIRE

CONFIRME

L

2X



10 min 3 min

3X



10 min 3 min



45 min

Ma

OU





Me





J

4X



8 min 2 min



30 min



40 min

V

OU




45 min



45 min

S

4X



8 min 2 min

3X



10 min 3 min

3X



10 min 5 min

D





GLOSSAIRE



Cross training
(activités diverses)



Marche



Course
Allure facile



Course
Allure moyenne (base)



Course
Allure rapide (cross)



Sprint



Renforcement
musculaire



Journée
Repos

Pour plus d'informations, contactez le Membre Indépendant Herbalife qui vous a remis ce dépliant. Les vidéos et la documentation 5 km en 5 semaines sont destinées à vous informer sur une façon de vous entraîner pendant 5 semaines pour réussir à courir un 5 km. Nous vous recommandons de consulter votre médecin traitant avant de pratiquer les activités physiques qui sont décrites sur ces supports afin de prévenir tout risque de blessure.

5 SEMAINES DE PRÉPARATION – OBJECTIF – 5 KM PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

	DEBUTANT	INTERMEDIAIRE	CONFIRME				
L	 10 min 3 min	 OU 10 min 3 min	 10 min 3 min				
Ma	 OU 						
Me							
J	 30 min	 5 min 30 sec	 5 min 30 sec				
V							
S	 1 min 30 sec	 1 min 30 sec	 1 min 30 sec				
D							
GLOSSAIRE							
							
Cross training (activités diverses)	Marche	Course Allure facile	Course Allure moyenne (base)	Course Allure rapide (cross)	Sprint	Renforcement musculaire	Journée Repos

Pour plus d'informations, contactez le Membre Indépendant Herbalife qui vous a remis ce dépliant. Les vidéos et la documentation 5 km en 5 semaines sont destinées à vous informer sur une façon de vous entraîner pendant 5 semaines pour réussir à courir à 5 km. Nous vous recommandons de consulter votre médecin traitant avant de pratiquer les activités physiques qui sont décrites sur ces supports afin de prévenir tout risque de blessure.