

**Programme d'entraînement pour courir le 5 km  
au Rendez-vous de la Santé**

**Plan débutant**

**Semaine #1**

**Du 23 mars au 29 mars**

<b>Jour</b>	<b>Entraînement</b>		
<b>Lundi</b>	10' marche	3 x (1' course + 1' marche)	10' marche
<b>Mardi</b>		Repos	
<b>Mercredi</b>	10' marche	4 x (1' course + 1' marche)	10' marche
<b>Jeudi</b>		Repos	
<b>Vendredi</b>	10' marche	5 x (1' course + 1' marche)	10' marche
<b>Samedi</b>		Repos	
<b>Dimanche</b>	10' marche	6 x (1' course + 1' marche)	10' marche

**Semaine #2**

**30 mars au 5 avril**

<b>Jour</b>	<b>Entraînement</b>		
<b>Lundi</b>	10' marche	3 x (2' course + 1' marche)	10' marche
<b>Mardi</b>		Repos	
<b>Mercredi</b>	10' marche	4 x (2' course + 1' marche)	10' marche
<b>Jeudi</b>		Repos	
<b>Vendredi</b>	10' marche	5 x (2' course + 1' marche)	10' marche
<b>Samedi</b>		Repos	
<b>Dimanche</b>	10' marche	6 x (2' course + 1' marche)	10' marche

**Semaine #3**

**6 au 12 avril**

<b>Jour</b>	<b>Entraînement</b>		
<b>Lundi</b>	10' marche	3 x (3' course + 1' marche)	10' marche
<b>Mardi</b>		Repos	
<b>Mercredi</b>	10' marche	4 x (3' course + 1' marche)	10' marche
<b>Jeudi</b>		Repos	
<b>Vendredi</b>	10' marche	5 x (3' course + 1' marche)	10' marche
<b>Samedi</b>		Repos	
<b>Dimanche</b>	10' marche	6 x (3' course + 1' marche)	10' marche

### Semaine #4

13 au 19 avril

Jour	Entraînement		
Lundi	10' marche	3 x (4' course + 1' marche)	10' marche
Mardi		Repos	
Mercredi	10' marche	4 x (4' course + 1' marche)	10' marche
Jeudi		Repos	
Vendredi	10' marche	5 x (4' course + 1' marche)	10' marche
Samedi		Repos	
Dimanche	10' marche	6 x (4' course + 1' marche)	10' marche

### Semaine #5

20 au 26 avril

Jour	Entraînement		
Lundi	10' marche	3 x (5' course + 1' marche)	10' marche
Mardi		Repos	
Mercredi	10' marche	4 x (5' course + 1' marche)	10' marche
Jeudi		Repos	
Vendredi	10' marche	5 x (5' course + 1' marche)	10' marche
Samedi		Repos	
Dimanche	10' marche	6 x (5' course + 1' marche)	10' marche

### Semaine #6

27 avril au 3 mai

Jour	Entraînement		
Lundi	10' marche	15' course	10' marche
Mardi		Repos	
Mercredi	10' marche	16' course	10' marche
Jeudi		Repos	
Vendredi	10' marche	17' course	10' marche
Samedi		Repos	
Dimanche	10' marche	18' course	32' marche

**Semaine #7**

**4 au 10 mai**

<b>Jour</b>	<b>Entraînement</b>		
<b>Lundi</b>	10' marche	19' course	10' marche
<b>Mardi</b>		Repos	
<b>Mercredi</b>	10' marche	20' course	10' marche
<b>Jeudi</b>		Repos	
<b>Vendredi</b>	10' marche	21' course	10' marche
<b>Samedi</b>		Repos	
<b>Dimanche</b>	10' marche	22' course	28' marche

**Semaine #8**

**11 au 17 mai**

<b>Jour</b>	<b>Entraînement</b>		
<b>Lundi</b>	10' marche	23' course	10' marche
<b>Mardi</b>		Repos	
<b>Mercredi</b>	10' marche	24' course	10' marche
<b>Jeudi</b>		Repos	
<b>Vendredi</b>	5' marche	15' course	5' marche
<b>Samedi</b>		Repos	
<b>Dimanche</b>	<i>Rendez-vous de la Santé 5km</i>		

Si vous avez la moindre douleur, arrêtez le programme et consultez un spécialiste de la santé.

**Bon entraînement, David Savard-Gagnon**