



4 SEMAINES POUR BOUCLER SON PREMIER 5 KM

SEMAINE 1	Séance 1	10 min course lente + étirements + 3 accélérations progressives, retour en marchant. Réaliser un 1000m test sur piste : 200m en accélération progressive puis 1000 m à la meilleure allure possible. La vitesse obtenue sera notée VMA sur la suite du plan. Terminer par 5 min course lente.
	Séance 2	5 min marche allure progressive. 15 min de course lente + Circuit PPG : 4x (15 abdos / 10 pompes / 30 sec gainage ventral) avec 1min30 récupération entre chaque série. Terminer par 5min de course lente + 10 min étirements.
	Séance 3	3 x 5 min course lente entrecoupé d'1min30 de marche puis 5 accélérations à VMA sur 100 mètres, récupérer en marchant pour revenir au départ. Terminer par 5min marche + 5min étirements.
SEMAINE 2	Séance 1	Réaliser à nouveau le test du 1200m sur piste (semaine 1, séance 1) afin d'avoir un deuxième étalon de la valeur de VMA. Retenir pour la suite du plan la meilleure des deux vitesses.
	Séance 2	5 min marche allure progressive Puis 12 minutes course lente / 1 minute marche / 8 minutes course lente / 1minute marche / 5 min course lente. Terminer par 10min d'abdos.
	Séance 3	5 min marche allure progressive. 15 min de course lente + Circuit PPG : 5x (20 abdos / 15 pompes / 30 sec gainage ventral) avec 1min récupération entre chaque série. Terminer par 5min de course lente.
SEMAINE 3	Séance 1	10 minutes course lente / 2 minutes marche / 5 minutes course lente / 1 minute marche / 5min course lente + 5 min étirements
	Séance 2	10 min course lente + étirements + 8 accélérations à VMA sur 100mètres, récupérer en marchant pour revenir au départ. Terminer par 10 min course lente.
	Séance 3	20 min de course lente + Circuit PPG : 5x (25 abdos / 15 pompes / 30 sec gainage ventral / 30 secondes gainage latéral sur chaque côté) avec 1min récupération entre chaque série. Terminer par 5min de course lente.
SEMAINE 4	Séance 1	5 min marche progressive + 15 min course lente + 5 x 45 secondes allure VMA avec 1minute15 de récupération entre chaque effort, alternance marche et course lente. Terminer par 10 min course lente.
	Séance 2	REPOS
	Séance 3	5 minutes marche allure progressive + 10 à 15 minutes course lente + étirements + 3 accélérations progressives sur 100m (récupérer en marchant). Puis 5 KM EN COMPETITION