



## 4 SEMAINES POUR BOUCLER SON PREMIER 5 KM

SEMAINE 1	Séance 1	10 min course lente + étirements + 3 accélérations progressives, retour en marchant. <b>Réaliser un 1000m test sur piste</b> : 200m en accélération progressive puis 1000 m à la meilleure allure possible. La vitesse obtenue sera notée <b>VMA</b> 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 <b>VMA</b> sur 100 mètres, récupérer en marchant pour revenir au départ. Terminer par 5min marche + 5min étirements.
SEMAINE 2	Séance 1	<b>Réaliser à nouveau le test du 1200m sur piste</b> (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 / 1 minute 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 <b>VMA</b> 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 <b>VMA</b> 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 <b>5 KM EN COMPETITION</b>