

SHITOKAI KARATE EVERE



Ce programme s'appelle **START TO RUN**. Il vous prépare à courir 5km et dure environ 10 semaines.

Chaque semaine il y a 3 jours d'entraînement et 4 jours de repos. À vous de les adapter à votre planning mais nous vous conseillons de placer un jour de repos entre 2 jours d'entraînement. Lors des entraînements on alterne le jogging et la marche.

Chaque entraînement se termine par 20 minutes de stretching !

SEMAINE 1

LUNDI	Courir : 1 min	Marcher : 1 min	Courir : 1 min	Marcher : 1 min	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Total : 18 min
MARDI	REPOS										
MERCR	Courir : 1 min	Marcher : 1 min	Courir : 1 min	Marcher : 1 min	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Total : 20 min
JEUDI	REPOS										
VENDR	Courir : 1 min	Marcher : 1 min	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Total : 22 min
SAM	REPOS										
DIM	REPOS										

SEMAINE 2

LUNDI	Courir : 1 min	Marcher : 1 min	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Total : 22 min
MARDI	REPOS										
MERCR	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	/	/	Total : 22 min
JEUDI	REPOS										
VENDR	Courir : 1 min	Marcher : 1 min	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Total : 24 min
SAM	REPOS										
DIM	REPOS										

SHITOKAI KARATE EVERE



SEMAINE 3

LUNDI	Courir : 1 min	Marcher : 1 min	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Total : 24 min				
MARDI	REPOS														
MERCR	Cour : 2 min	Mar : 2 min	Cour : 2 min	Mar : 1 min	Cour : 2 min	Mar : 1 min	Cour : 2 min	Mar : 1 min	Cour : 2 min	Mar : 1 min	Cour : 2 min	Mar : 1 min	Cour : 2 min	Mar : 1 min	Total : 25 min
JEUDI	REPOS														
VENDR	Courir : 1 min	Marcher : 1 min	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 4 min	Marcher : 3 min	Courir : 4 min	Marcher : 3 min	Courir : 5 min	Marcher : 1 min	Total : 26 min				
SAM	REPOS														
DIM	REPOS														

SEMAINE 4

LUNDI	Courir : 1 min	Marcher : 1 min	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Total : 24 min				
MARDI	REPOS														
MERCR	Cour : 2 min	Mar : 2 min	Cour : 2 min	Mar : 1 min	Cour : 2 min	Mar : 1 min	Cour : 2 min	Mar : 1 min	Cour : 2 min	Mar : 1 min	Cour : 2 min	Mar : 1 min	Cour : 2 min	Mar : 1 min	Total : 25 min
JEUDI	REPOS														
VENDR	Courir : 1 min	Marcher : 1 min	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 4 min	Marcher : 3 min	Courir : 4 min	Marcher : 3 min	Courir : 5 min	Marcher : 1 min	Total : 26 min				
SAM	REPOS														
DIM	REPOS														

SHITOKAI KARATE EVERE



SEMAINE 5

LUNDI	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 3 min	Marcher : 2 min	Courir : 5 min	Marcher : 3 min	Courir : 5 min	Marcher : 3 min	Courir : 5 min	Marcher : 2 min	Total : 32 min
MARDI	REPOS										
MERCR	Courir : 2 min	Marcher : 1 min	Courir : 3 min	Marcher : 2 min	Courir : 6 min	Marcher : 2 min	Courir : 6 min	Marcher : 2 min	Courir : 7 min	Marcher : 2 min	Total : 33 min
JEUDI	REPOS										
VENDR	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 4 min	Marcher : 2 min	Courir : 5 min	Marcher : 2 min	Courir : 6 min	Marcher : 2 min	Courir : 7 min	Marcher : 2 min	Total : 34 min
SAM	REPOS										
DIM	REPOS										

SEMAINE 6

LUNDI	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 3 min	Marcher : 2 min	Courir : 5 min	Marcher : 3 min	Courir : 5 min	Marcher : 3 min	Courir : 5 min	Marcher : 2 min	Total : 32 min
MARDI	REPOS										
MERCR	Courir : 2 min	Marcher : 1 min	Courir : 3 min	Marcher : 2 min	Courir : 6 min	Marcher : 2 min	Courir : 6 min	Marcher : 2 min	Courir : 7 min	Marcher : 2 min	Total : 33 min
JEUDI	REPOS										
VENDR	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 4 min	Marcher : 2 min	Courir : 5 min	Marcher : 2 min	Courir : 6 min	Marcher : 2 min	Courir : 7 min	Marcher : 2 min	Total : 34 min
SAM	REPOS										
DIM	REPOS										

SHITOKAI KARATE EVERE



SEMAINE 7

LUNDI	Courir : 5 min	Marcher : 1 min	Courir : 6 min	Marcher : 2 min	Courir : 7 min	Marcher : 2 min	Courir : 8 min	Marcher : 1 min	/	/	Total : 32 min
MARDI	REPOS										
MERCR	Courir : 8 min	Marcher : 1 min	Courir : 8 min	Marcher : 2 min	Courir : 8 min	Marcher : 1 min	Courir : 8 min	Marcher : 1 min	/	/	Total : 37 min
JEUDI	REPOS										
VENDR	Courir : 10 min	Marcher : 2 min	Courir : 10 min	Marcher : 2 min	Courir : 12 min	Marcher : 1 min	/	/	/	/	Total : 37 min
SAM	REPOS										
DIM	REPOS										

SEMAINE 8

LUNDI	Courir : 15 min	Marcher : 2 min	Courir : 15 min	Marcher : 2 min	/	/	/	/	/	/	Total : 34 min
MARDI	REPOS										
MERCR	Courir : 10 min	Marcher : 1 min	Courir : 12 min	Marcher : 1 min	Courir : 12 min	Marcher : 1 min	/	/	/	/	Total : 37 min
JEUDI	REPOS										
VENDR	Courir : 10 min	Marcher : 1 min	Courir : 20 min	Marcher : 1 min	/	/	/	/	/	/	Total : 32 min
SAM	REPOS										
DIM	REPOS										

SHITOKAI KARATE EVERE



SEMAINE 9

LUNDI	Courir : 15 min	Marcher : 2 min	Courir : 15 min	Marcher : 2 min	/	/	/	/	/	/	Total : 34 min
MARDI	REPOS										
MERCR	Courir : 10 min	Marcher : 1 min	Courir : 12 min	Marcher : 1 min	Courir : 12 min	Marcher : 1 min	/	/	/	/	Total : 37 min
JEUDI	REPOS										
VENDR	Courir : 10 min	Marcher : 1 min	Courir : 20 min	Marcher : 1 min	/	/	/	/	/	/	Total : 32 min
SAM	REPOS										
DIM	REPOS										

SEMAINE 10

LUNDI	Courir : 30 min	Marcher : 1 ou 2 min selon vos besoins. Ecouter votre corps ! Vous choisissez quand vous les placez : p.e. Courir : 17 min + marcher : 1 min + courir : 13 min									Total : 31 ou 32 min
MARDI	REPOS										
MERCR	Courir : 32 min	Marcher : 1 ou 2 min selon vos besoins. Ecouter votre corps ! Vous choisissez quand vous les placez : p.e. Courir : 20 min + marcher : 1 min + courir : 12 min									Total : 33 ou 34 min
JEUDI	REPOS										
VENDR	Courir : 30 min	/	/	/	/	/	/	/	/	/	Total : 30 min
SAM	REPOS										
DIM	REPOS										

Vous êtes maintenant capable de courir environ 5 km !

Source :

www.start-to-run.be