



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 | | | | | | | | | | |



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 | 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 | 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 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

Autodéfense - Katas - Kunité - Condition physique



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 | | | | | | | | | | |



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