

## Semaine 1

**Séance 1** : footing de 40 mn en endurance fondamentale (70-75%FCM)

**Séance 2** : footing de 20 mn en endurance fondamentale *suivi de* 3 fois 6 mn à 80-85%FCM avec 3 mn de récupération entre les efforts. Finir par 5 mn de footing lent.

## Semaine 2

**Séance 1** : footing de 45 mn à 1h en endurance fondamentale

**Séance 2** : footing de 20 mn en endurance fondamentale *suivi de* 4 fois 4 mn à 85-90%FCM avec 3 mn de récupération entre les efforts. Finir par 5 mn de footing lent.

## Semaine 3

**Séance 1** : footing de 45 mn à 1h en endurance fondamentale

**Séance 2** : footing de 20 mn en endurance fondamentale *suivi de* 3 fois 8 mn à 80-85%FCM avec 3 mn de récupération entre les efforts. Finir par 5 mn de footing lent.

## Semaine 4

**Séance 1** : footing de 45 mn à 1h en endurance fondamentale

**Séance 2** : footing de 20 mn en endurance fondamentale *suivi de* 4 fois 5 mn à 85-90%FCM avec 3 mn de récupération entre les efforts. Finir par 5 mn de footing lent.

## Semaine 5

**Séance 1** : footing de 1h en endurance fondamentale

**Séance 2** : footing de 20 mn en endurance fondamentale *suivi de* 3 fois 6 mn à 85-90%FCM avec 2 mn de récupération entre les efforts. Finir par 5 mn de footing lent.

## Semaine 6

**Séance 1** : footing de 45 mn en endurance fondamentale

**Séance 2** : votre 5 km

### Le jour du 5 km, voici comment gérer votre course :

- Prudence au départ. Attention de ne pas se laisser entraîner par les autres coureurs sur un rythme trop élevé pour vous. Vous ne devez pas atteindre les 90% de votre **FCM** avant la fin du premier km
- Km2 et km3 : restez caler entre 90 et 93% FCM
- Km4 : ne pas dépasser les 95% FCM
- Km5 : ne vous préoccupez plus de la **fréquence cardiaque** et courez en fonction de vos sensations et état de fatigue