# Votre programme d'entraînement pour novices sur 8 semaines : de 0 à 5 km

**N'oubliez pas de vous échauffer avant l'entraînement et de vous étirer après :** débutez et terminez chaque séance de running avec une marche de 5 minutes pour échauffer puis étirer les muscles, afin de réduire le risque de blessures.

Reposez-vous ou effectuez une séance de cross training | Running | Effectuez une séance de cross training | Jour de compétition

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Semaine 01** | **30 s de footing, 30 s de marche**<br>**Répétez 10 fois**<br>(durée totale : 20 minutes*) | **Reposez-vous ou effectuez une séance de cross training** | **30 s de footing, 30 s de marche**<br>**Répétez 10 fois**<br>(durée totale : 20 minutes*) | **Reposez-vous** | **15 s de footing, 15 s de marche**<br>**30 s de footing, 15 s de marche**<br>**45 s de footing, 15 s de marche**<br>**1 min de footing, 1 min de marche**<br>**Répétez 3 fois**<br>(durée totale : 23 minutes*) | **Reposez-vous ou effectuez une séance de cross training** | **Récupération active : 30 à 60 minutes de marche** |
| **Semaine 02** | **60 s de footing, 30 s de marche**<br>**Répétez 10 fois**<br>(durée totale : 25 minutes*) | **Reposez-vous ou effectuez une séance de cross training** | **30 s de footing, 30 s de marche**<br>**60 s de footing, 30 s de marche**<br>**90 s de footing, 60 s de marche**<br>**Répétez 4 fois**<br>(durée totale : 30 minutes*) | **Reposez-vous** | **60 s de footing, 30 s de marche**<br>**Répétez 10 fois**<br>(durée totale : 25 minutes*) | **Reposez-vous ou effectuez une séance de cross training** | **Récupération active : 30 à 60 minutes de marche** |
| **Semaine 03** | **30 s de footing, 15 s de marche**<br>**60 s de footing, 15 s de marche**<br>**90 s de footing, 15 s de marche**<br>**2 min de footing, 30 s de marche**<br>**Répétez 3 fois**<br>(durée totale : 29 minutes*) | **Effectuez une séance de cross training** | **1 min de footing, 30 s de marche**<br>**2 min de footing, 30 s de marche**<br>**3 min de footing, 1 min de marche**<br>**Répétez 3 fois**<br>(durée totale : 34 minutes*) | **Reposez-vous** | **Séries de 5, 4, 3, 2 et 1 minutes de footing avec 1 minute de marche entre chacune**<br>(durée totale : 30 minutes*) | **Reposez-vous ou effectuez une séance de cross training** | **10 min de footing**<br>(durée totale : 20 minutes*) |
| **Semaine 04** | **30 s de footing, 30 s de marche**<br>**Répétez 5 fois**<br>**10 min de footing**<br>(durée totale : 25 minutes*) | **Effectuez une séance de cross training** | **10 min de footing**<br>**3 min de marche**<br>**5 min de footing**<br>(durée totale : 28 minutes*) | **Reposez-vous** | **5 min de footing, 1 min de marche**<br>**Répétez 4 fois**<br>(durée totale : 34 minutes*) | **Reposez-vous ou effectuez une séance de cross training** | **15 min de footing**<br>(durée totale : 25 minutes*) |
| **Semaine 05** | **30 s de footing, 30 s de marche**<br>**Répétez 4 fois**<br>**10 min de footing, 3 min de marche**<br>**Répétez 2 fois**<br>(durée totale : 40 minutes*) | **Effectuez une séance de cross training** | **15 min de footing**<br>**3 min de marche**<br>**5 min de footing**<br>(durée totale : 33 minutes*) | **Reposez-vous** | **30 s de footing, 30 s de marche**<br>**Répétez 10 fois**<br>**1 min de footing, 1 min de marche**<br>**2 min de footing, 1 min de marche**<br>**3 min de footing, 1 min de marche**<br>**4 min de footing, 1 min de marche**<br>**5 min de footing, 1 min de marche**<br>(durée totale : 40 minutes*) | **Reposez-vous ou effectuez une séance de cross training** | **20 min de footing**<br>(durée totale : 30 minutes*) |
| **Semaine 06** | **5 min de footing, 1 min de marche**<br>**Répétez 5 fois**<br>(durée totale : 40 minutes*) | **Reposez-vous ou effectuez une séance de cross training** | **20 min de footing**<br>(durée totale : 30 minutes*) | **Reposez-vous** | **6 min de footing, 1 min de marche**<br>**Répétez 4 fois**<br>(durée totale : 38 minutes*) | **Reposez-vous** | **20 min de footing**<br>(durée totale : 30 minutes*) |
| **Semaine 07** | **30 s de footing**<br>**Répétez 4 fois**<br>**7 min de footing, 1 min de marche**<br>**Répétez 4 fois**<br>(durée totale : 44 minutes*) | **Reposez-vous ou effectuez une séance de cross training** | **25 min de footing**<br>(durée totale : 35 minutes*) | **Reposez-vous** | **5 min de footing**<br>**1 min de marche**<br>**Répétez 6 fois**<br>(durée totale : 46 minutes*) | **Reposez-vous** | **30 s de footing, 30 s de marche**<br>**Répétez 5 fois**<br>**25 min de footing**<br>(durée totale : 40 minutes*) |
| **Semaine 08** | **1 min de footing, 30 s de marche**<br>**Répétez 10 fois**<br>(durée totale : 25 minutes*) | **Reposez-vous ou effectuez une séance de cross training** | **15 min de footing**<br>**3 min de marche**<br>**5 min de footing**<br>(durée totale : 33 minutes*) | **Reposez-vous** | **Séries de 5, 4, 3, 2 et 1 minutes de footing avec 1 minute de marche entre chacune**<br>(durée totale : 30 minutes*) | **Reposez-vous** | Le jour J pour les 5 km ! |

*** comprend 5 minutes de marche comme échauffement (avant) et étirement (après)**