

5K intermédiaire

Un programme de 6 semaines avec des courses bien sûr, mais également des intervalles à la vitesse de votre 5-K (intervalle **pace 5K**) et d'autres **plus rapides (intervalle pace +)** ainsi que des côtes une fois par semaine. Un programme basé sur 5 sorties par semaine.

Semaine	D	L	MA	ME	J	V	S	Total
1	Repos	Repos	6x400	3-8 km facile	Côtes 5-8 min	Repos	3-8 km facile	30-40 km
2	7-10 km facile	Repos	2x800 2x400 2x200	3-8 km facile	Côtes 5-8 min	Repos	3-8 km facile	30-40 km
3	7-10 km facile	Repos	2x800 2x400 4x200	3-8 km facile	Côtes 6-9 min	Repos	3-8 km facile	30-40 km
4	8-12 km facile	Repos	2x800 1x800 2x400 2x200	3-8 km facile	Côtes 6-9 min	Repos	3-8 km facile	30-45 km
5	8-13 km facile	Repos	2x800 4x400 4x200	3-8 km facile	Côtes 7-10 min	Repos	3-8 km facile	35-50 km
Taper	10-15 km facile	Repos	4x400 4x200	3-8 km facile	Repos	3x200m 3x150m 5x100m	Repos	
	Course 5-K							

Les côtes sont effectuées après 3 km de jogging, 4x100m et elles sont suivies de 3 km de jogging.

La récupération entre les intervalles est de 50% de la distance au **pace 5K** et de 100% de la distance au **pace+**.