

5K avancé

Des courses bien sûr, mais également des intervalles à la vitesse de votre 5-K (intervalle pace 5K), d'autres plus rapides (intervalle pace +) et d'autres à cadences variables (augmentation jusqu'à 90% de l'effort qu'on tient 30m puis diminution), ainsi que des côtes une fois par semaine.

Semaine	D	L	MA	ME	J	V	S	Total
1	Repos	Repos	2x1200 2x800 4x100	7-10 km facile	2x800 2x400 4x200	Repos	7-10 km facile	48-58 km
2	11-15 km facile	Repos	10x300 4x100	7-10 km facile	2x1200 1x800 2x400 4x200	Repos	7-10 km facile	46-58 km
3	11-15 km facile	Repos	2x1200 2x800 2x400 4x400	7-10 km facile	2x800 4x400 4x200	Repos	7-10 km facile	48-58 km
4	13-16 km facile	Repos	3x800 4x100	7-10 km facile	3x800 3x400 3x200 2x100	Repos	7-10 km facile	48-58 km
5	13-16 km facile	Repos	2x1200 2x800 2x400 2x200	7-10 km facile	4x400 4x300 4x200 4x100	Repos	7-10 km facile	50-60 km
Taper	13-16 km facile	Repos	2x400 2x300 2x200 récup 6x100	5 km facile	4x200 4x100	3x200m 3x150m 5x100m	5 km facile	52-62 km
	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 25% de la distance au pace 5K et de 50% de la distance au pace+. La réduction du temps de récupération est un facteur déterminant dans le programme avancé.