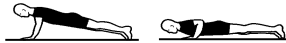


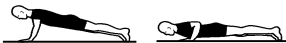




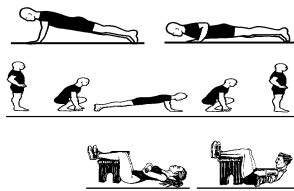
1^{re} étape

	Efficacité cardiorespiratoire	Efficacité musculaire
	<p><u>TRACÉ PLAT DE 3 KM</u></p> <p>Homme : Courir à 6 min/km Temps total : 18 min</p> <p>Femme : Courir à 7 min/km Temps total : 21 min</p>	<p>3 x 20 <i>push-ups</i> </p> <p>3 x 20 <i>burpees</i> </p> <p>3 x 20 <i>crunches</i> </p>
	<p><i>Répéter deux fois par semaine</i></p>	
	<p><u>TRACÉ PLAT DE 2 KM</u></p> <p>Homme : Courir à 5 min/km Temps total : 10 min</p> <p>Femme : Courir à 6 min/km Temps total : 12 min</p>	<p>Entraînement avec poids et haltères pour les muscles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Des bras (ex. : arm curls); • De la poitrine (ex. : bench press); • Du dos (ex. : lateral pull downs); • Des jambes (ex. : leg press).
	<p><i>Répéter deux fois par semaine</i></p>	<p><i>Répéter trois fois par semaine</i></p>

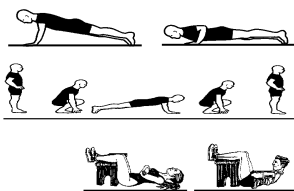
2^e étape

	<p><u>TRACÉ PLAT DE 5 KM</u></p> <p>Homme : Courir à 5 – 5,50 min/km Temps total : 25 à 27,50 min</p> <p>Femme : Courir à 6 – 6,50 min/km Temps total : 30 à 32,50 min</p>	<p>4 x 20 <i>push-ups</i> </p> <p>4 x 20 <i>burpees</i> </p> <p>4 x 20 <i>crunches</i> </p>
	<p><i>Répéter deux fois par semaine</i></p>	
	<p><u>TRACÉ PLAT DE 3 KM</u></p> <p>Homme : Courir à 5 min/km Temps total : 15 min</p> <p>Femme : Courir à 6 min/km Temps total : 18 min</p>	<p>Entraînement musculaire avec poids et haltères :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Des bras (ex. : chin-ups/dips); • De la poitrine (ex. : butterfly); • Du dos (ex. : seated pulley row); • Des jambes (ex. : leg curls, leg extensions).
	<p><i>Répéter deux fois par semaine</i></p>	<p><i>Répéter trois fois par semaine</i></p>

3^e étape

Efficacité cardiorespiratoire		Efficacité musculaire	
TRACÉ PLAT DE 5 KM			
<p>Homme : Courir à 5 min/km Temps total : 25 min</p> <p>Femme : Courir à 6 min/km Temps total : 30 min</p>		<p>4 x 20 <i>push-ups</i></p> <p>4 x 20 <i>burpees</i></p> <p>4 x 20 <i>crunches</i></p>	
Répéter deux fois par semaine			
Faire une séance <i>d'Interval Training</i>			
Courir 1 km (jogging) et ensuite poursuivre avec le travail suivant (par intervalle) :		Entraînement musculaire avec poids et haltères :	
Sprint 100 %	Marche rapide	<ul style="list-style-type: none"> • Des bras (ex. : chin-ups/dips); • De la poitrine (ex. : butterfly); • Du dos (ex. : seated pulley row); • Des jambes (ex. : leg curls, leg extensions). 	
4 x 15 s	45 s entre les sprints		
3 x 30 s	90 s entre les sprints		
3 x 45 s	135 s entre les sprints		
1 x 60 s	180 s entre les sprints		
Répéter deux fois par semaine		Répéter trois fois par semaine	

Dernière étape

TRACÉ PLAT DE 3 KM			
<p>Homme : Courir à moins de 5 min/km Temps total : moins de 15 min</p> <p>Femme : Courir à moins de 6 min/km Temps total : moins de 18 min</p>		<p>5 x 20 <i>push-ups</i></p> <p>5 x 20 <i>burpees</i></p> <p>5 x 20 <i>crunches</i></p>	
Répéter deux fois par semaine			
		Entraînement musculaire avec poids et haltères :	
		<ul style="list-style-type: none"> • Des bras (ex. : chin-ups/dips); • De la poitrine (ex. : butterfly); • Du dos (ex. : seated pulley row); • Des jambes (ex. : leg curls, leg extensions). 	
Répéter deux fois par semaine		Répéter trois fois par semaine	

Note :

Pour chaque entraînement, faire une bonne activation de manière à augmenter la température corporelle (ex. : bicyclette 10 min) et l'amplitude articulaire (ex. : étirements).