

6 semaines
**POUR COURIR TON
PREMIER 5 KM**



Margaux
Lifestyle



A V A N T D E
C O M M E N C E R

Introduction

Bienvenue dans ton nouveau départ

Tu as envie de te (re)mettre au sport, de retrouver la forme ou simplement de te fixer un objectif motivant ? Tu es au bon endroit. Ce guide est fait pour toi.

Peu importe ton point de départ. Que tu n'aies jamais couru de ta vie, que tu sois en reprise après une longue pause, ou que tu sois en pleine démarche de perte de poids : tu peux y arriver.

Courir 5 km, c'est un objectif :

- accessible, même sans expérience,
- structurant, pour créer une vraie routine sportive,
- et surtout valorisant, parce qu'il te permet de voir concrètement ta progression semaine après semaine.

Introduction

Un plan pensé pour progresser à ton rythme

Pendant 6 semaines, tu vas suivre un plan progressif et bienveillant :

- 3 séances de course à pied par semaine, toutes différentes pour ne jamais te lasser,
- 1 séance de renforcement musculaire en option, à faire à la maison, sans matériel compliqué,

Et surtout : zéro pression.

Si une semaine est trop difficile ? Tu la recommences.

Si tout se passe bien ? Tu avances.
Simplement.

*Pourquoi tu ne devrais courir
(encore) plus lentement*

Introduction

T'équiper correctement

Bien s'équiper, c'est la base pour courir en toute sécurité et avec plaisir. Tu auras besoin d'une bonne paire de chaussures adaptées à ta foulée et d'une brassière avec un bon maintien.

Comment bien choisir sa nouvelle paire de running : 3 questions à se poser

Comment bien choisir sa brassière de sport quand on a une forte poitrine ?

Protéger ses cuisses des frottements : conseils, astuces et sélection de shorts

2

T O N
P R O G R A M M E

Semaine 1

Se remettre en
mouvement

Séance 1 (18 min)

6 x (1 min de course / 2 min de marche)

Séance 2 (20 min)

5x (2 min de course / 2 min de marche)

Séance 3 (16 min)

8x (1 min de course / 1 min de marche)

Renfo en option (15 - 20 min)

Circuit à faire 3 à 5 fois :

- 10 squats
- 12 fentes avant (en alternant les jambes)
- 30 secondes de planche (sur genoux ou pieds)
- 15 relevés de bassin

Semaine 2

Allonger les efforts
doucement

Séance 1 (18 min)

6 x (2 min de course / 1 min de marche)

Séance 2 (20 min)

4x (3 min de course / 2 min de marche)

Séance 3 (16 min)

Pyramide : 1 min / 2 min / 3 min / 2 min / 1 min / 2 min / 3 min course (avec 1min marche entre)

Renfo en option (15 - 20 min)

Circuit à faire 3 à 5 fois :

- 12 fentes latérales (en alternant les côtés)
- 30 secondes de planche
- 10 dips sur chaise
- 15 relevés de bassin

Semaine 3

Progresser sans
se précipiter

Séance 1 (18 min)

3 x (4 min de course / 2 min de marche)

Séance 2 (20 min)

Pyramide : 2 min / 3 min / 4 min / 3 min / 2 min
course (avec 1 min de marche entre)

Séance 3 (17 min)

2x (5 min course / 2 min marche) + 3 min course

Renfo en option (15 - 20 min)

Circuit à faire 3 à 5 fois :

- 30 secondes de planche
- 10 squats (classiques ou sautés)
- 10 pompes (sur pieds ou genoux)
- 30 secondes de chaise

Semaine 4

Moins de marche,
plus de course

Séance 1 (18 min)

2x (6 min course / 1 min marche) + 4 min course

Séance 2 (14 min)

8 min course + 1 min marche + 5 min course

Séance 3 (24 min)

2x (10 min course / 2 min marche)

Renfo en option (15 - 20 min)

Circuit à faire 3 à 5 fois :

- 12 fentes avant (en alternant les jambes)
- 15 relevés de bassin
- 10 burpees
- 30 sec de planche latérale

Semaine 5

Apprendre à tenir
plus longtemps

Séance 1 (21 min)

12 min course + 1 min marche + 8 min
course

Séance 2 (22 min)

15 min course + 2 min marche + 5 min
course

Séance 3 (20 min)

20 min course (sans s'arrêter si possible)

Renfo en option (15 - 20 min)

Circuit à faire 3 à 5 fois :

- 10 pompes (sur pieds ou genoux)
- 15 squats
- 30 secondes de planche
- 10 sit-ups

Semaine 6

C'est le moment
de briller ✨

Séance 1 (32 min)

2 x (15 min course / 1 min marche)

Séance 2 (27 min)

20 min course + 2 min marche + 5 min
course

Séance 3

5 km en courant à ton rythme

Renfo en option (15 - 20 min)

Séance de stretching complet et de
mobilité articulaire

ET SURTOUT
N' OUBLIE PAS
QUE TU
DÉCHIRES!