ÉCOLE ALTERNATIVE ATELIER, CSDM
PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR UN 6 KILOMÈTRES EN 40 - 45 MINUTES ENVIRON

DÉFI BOUGEZ-DONNEZ 2017

LUNDI 24 avril	MARDI 25 avril	MER. 26 avril	JEUDI 27 avril	VENDREDI 28 avril
30 MINUTES 10 min. marche 10 min. course 10 min. marche	REPOS-FLEX	30 MINUTES 10 min. marche 10 min. course 10 min. marche	REPOS-FORCE	30 MINUTES 10 min. marche 10 min. course 10 min. marche
LUNDI 1 mai	MARDI 2 mai	MER. 3 mai	JEUDI 4 mai	VENDREDI 5 mai
30 MINUTES 8 min. marche 12 min. course 10 min. marche	REPOS-FORCE ou intervalles marche avec sprints (4 x 50 mètres)	30 MINUTES 8 min. marche 12 min. course 10 min. marche	REPOS-FLEX ou intervalles marche avec sprints (4 x 50 mètres)	30 MINUTES 8 min. marche 12 min. course 10 min. marche
LUNDI 8 mai	MARDI 9 mai	MER. 10 mai	JEUDI 11 mai	VENDREDI 12 mai
30 MINUTES 6 min. marche 14 min. course 10 min. marche	REPOS-FLEX ou intervalles marche avec sprints (5 x 50 mètres)	30 MINUTES 6 min. marche 14 min. course 10 min. marche	REPOS-FORCE ou intervalles marche avec sprints (5 x 50 mètres)	30 MINUTES 6 min. marche 14 min. course 10 min. marche
LUNDI 15 mai	MARDI 16 mai	MER. 17 mai	JEUDI 18 mai	VENDREDI 19 mai
30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche	REPOS-FORCE ou intervalles marche avec sprints (6 x 50 mètres)	30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche	REPOS-FLEX ou intervalles marche avec sprints (6 x 50 mètres)	30 MINUTES 5 min. marche 17 min. course 8 min. marche
LUNDI 22 mai	MARDI 23 mai	MER. 24 mai	JEUDI 25 mai	VENDREDI 26 mai
30 MINUTES 5 min. marche 18 min. course 7 min. marche	REPOS-FLEX ou intervalles marche avec sprints (5 x 50 mètres)	30 MINUTES 5 min. marche 19 min. course 6 min. marche	REPOS-FORCE ou intervalles marche avec sprints (5 x 50 mètres)	30 MINUTES 5 min. marche 20 min. course 5 min. marche
LUNDI 29 mai	MARDI 30 mai	MER. 31 mai	JEUDI 1 juin	VENDREDI 2 juin
30 MINUTES 3 min. marche 24 min. course 3 min. marche	REPOS-FLEX	30 MINUTES 3 min. marche 24 min. course 3 min. marche	REPOS-FORCE	COURSE 6 KM