

Programme d'entraînement pour une course amusante de 5 km pour enfants

Semaine	Course 1	Course 2	Course 3
1	Marcher 1 min, courir 3 min (x5) <input type="checkbox"/>	Marcher 1 min, courir 4 min (x5) <input type="checkbox"/>	Marcher 1 min, courir 5 min (x4) <input type="checkbox"/>
2	Courir 5 min, marcher 1 min (x4) <input type="checkbox"/>	Courir 6 min, marcher 1 min (x3) <input type="checkbox"/>	Courir 7 min, marcher 1 min (x3) <input type="checkbox"/>
3	Courir à un rythme régulier pendant 2,5 km <input type="checkbox"/>	Courir 8 min, marcher 1 min (x3) <input type="checkbox"/>	Courir à un rythme régulier pendant 3 km <input type="checkbox"/>
4	Courir 10 min, marcher 1 min (x2) <input type="checkbox"/>	Courir à un rythme régulier pendant 3,5 km <input type="checkbox"/>	Courir à un rythme régulier pendant 4 km <input type="checkbox"/>
5	Courir 12 min, marcher 1 min (x2) <input type="checkbox"/>	Courir à un rythme régulier pendant 4,5 km <input type="checkbox"/>	Courir à un rythme régulier pendant 5 km <input type="checkbox"/>
6	Course légère + étirements <input type="checkbox"/>	Jour de course! Course de 5 km <input type="checkbox"/>	Crêpes – optionnel mais recommandé <input type="checkbox"/>

Un programme d'entraînement amusant pour toute la famille, d'une durée de 6 semaines, destiné aux enfants de 9 à 12 ans. Courez ou marchez ensemble trois fois par semaine, suivez vos progrès avec des cases à cocher et fêtez chaque objectif atteint! Commencez toujours par un réchauffement de 5 minutes et terminez par des étirements.

Vous êtes plus fort que vous ne le pensez!