Plan d'entraînement pour le Défi 3 km

Présenté par ciele ATHLETICS

Semaine 1

750 mètres (2 fois par semaine)

- Échauffement (10 minutes)
- 1 minute de course - 1 minute de marche x 6
- Sprints 7 secondes - 7 secondes de repos x 3
  - Avancé : 3 séries de 3 x [7 secondes sprint- 7 secondes de repos] + 1 minutes de repos
- 3 paliers d'escaliers ou 3 côtes de 200 mètres

☐ **Je l'ai fait... et j'ai encore mes 2 souliers!**

Semaine 2

1 km (2 fois par semaine)

- Échauffement (10 minutes)
- 1 minute de course - 1 minute de marche x 8
- Sprints 7 secondes - 7 secondes de repos x 3
  - Avancé : 3 séries de 3 x [7 secondes sprint- 7 secondes de repos] + 1 minutes de repos
- 4 paliers d'escaliers ou 3 côtes de 200 mètres

☐ **Je l'ai fait... mon corps est confus, mais fier!**

Semaine 3

1,25 km (2 fois par semaine)

- Échauffement (10 minutes)
- 2 minutes de course - 1 minute de marche x 6
- Sprints 7 secondes - 7 secondes de repos x 3
  - Avancé : 3 séries de 3 x [7 secondes sprint- 7 secondes de repos] + 1 minutes de repos
- 5 paliers d'escaliers ou 3 côtes de 200 mètres

☐ **Je l'ai fait... je suis maintenant une légende dans le quartier!**

VITA SPORTS MONTRÉAL

Plan d'entraînement pour le Défi 3 km

Présenté par ciele ATHLETICS

Semaine 4

1,5 km (2 fois par semaine)

- Échauffement (10 minutes)
- 2 minutes de course - 1 minute de marche x 8
- Sprints 7 secondes - 7 secondes de repos x 4
  - Avancé : 4 séries de 3 x [7 secondes sprint- 7 secondes de repos] + 1 minutes de repos
- 6 paliers d'escaliers ou 3 côtes de 200 mètres

☐ **Je l'ai fait... et même mes sourcils sont fatigués!**

Semaine 5

2 km (2 fois par semaine)

- Échauffement (10 minutes)
- 3 minutes de course - 1 minute de marche x 6
- Sprints 7 secondes - 7 secondes de repos x 4
  - Avancé : 4 séries de 3 x [7 secondes sprint- 7 secondes de repos] + 1 minutes de repos
- 7 paliers d'escaliers ou 4 côtes de 200 mètres

☐ **Je l'ai fait... mon cerveau voulait arrêter, mes pieds ont ignoré.**

Semaine 6

Repos et tonus (2 fois par semaine)

- Échauffement (10 minutes)
- 3 minutes de course - 1 minute de marche x 8
- Sprints 7 secondes - 7 secondes de repos x 4

2 jours de repos... et en route vers le Défi 3 km présenté par Ciele!

☐ **Je l'ai fait... En route vers le Défi 3 km. Même pas peur!**

VITA SPORTS MONTRÉAL