

= nombre de minutes de course

= nombre de minutes de marche

= Course lente, confortable

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>SEMAINE 1</b> 30 juillet - 5 août		6 fois  /	3 fois  / 2 min 3 fois  /		6 fois  /		3 fois  / 2 min 3 fois  /
<b>SEMAINE 2</b> 6 au 12 août		5 fois  /	4 fois  / 4 min 4 fois  /		5 fois  /		4 fois  / 4 min 4 fois  /
<b>SEMAINE 3</b> 13 au 19 août		6 fois  /	2 fois  / 8 min 2 fois  /		6 fois  /		2 fois  / 8 min 2 fois  /
<b>SEMAINE 4</b> 20 au 26 août		5 fois  /	2 fois  / 16 min 2 fois  /		5 fois  /		2 fois  / 16 min 2 fois  /
<b>SEMAINE 5</b> 27 août - 2 septembre		4 fois  /	20 min		4 fois  /		20 min
<b>SEMAINE 6</b> 3 au 9 septembre		5 fois  /	25 min		5 fois  /		25 min
<b>SEMAINE 7</b> 10 au 16 septembre		6 fois  /	30 min		6 fois  /		30 min
<b>SEMAINE 8</b> 17 au 23 septembre		25 min	25 min		3 fois  / 8 min 3 fois  /		<b>5 KM</b> <b>LES TOURS</b>

INSCRIS-TOI DÈS MAINTENANT [EN CLIQUANT ICI](#) POUR TE MOTIVER À ATTEINDRE TON OBJECTIF !