FLIRTE AVEC LES LIMITES

LE PROGRAMME ULTIME POUR LES RUNNERS EXPÉRIMENTÉS À LA RECHERCHE D'UN PROGRAMME DE COMPÉTITION POUR UN 5KM.

COURSE | ENTRAÎNEMENT | REPOS | COURSE DU WEEK-END | JOUR DE LA COURSE

SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
01 Distance Totale: **8K**	**3K** Petit Run Démarre ton entrainement avec un gentil 3KM.	Repose-toi aujourd'hui, prépare ton corps pour les défis de la semaine.	**1K** Tempo Run Mets en route le turbo ! Cours 1KM aussi rapidement que possible.		**30 MIN** Résistance Monte en puissance avec le programme Score Parfait niveau Intermédiaire de l'application NTC	Belle performance. Passe la journée à te préparer au run de demain.	**4K** Soutenu Finis la semaine avec un run de 4KM. Concentre-toi à maintenir la même vitesse ou le même pouls tout le long.
02 Distance Totale: **12K**	Prends ta journée de repos, tu l'as mérité.	**4K** Fartlek Trouve ton rythme lors du run d'aujourd'hui. Cours 1KM à pleine vitesse, puis 2KM à allure normale et termine avec 1KM à pleine vitesse.	**Résistance** Montre au Sergent Instructeur dans l'application NTC que tu es un vrai champion.		**Résistance 2K** Mets les bouchées doubles avec un run normal de 2KM et une session NTC Prodigieuses Courbes.		**6K** Tempo Garde un rythme élevé durant le run d'aujourd'hui de 6KM.
03 Distance Totale: **8K**	Nouvelle semaine, nouveau défi. Repose ton corps, prépare ton esprit.	**3K** Sprint Va plus vite avec une session de sprints. Echauffe-toi avec un run d'1KM et enchaine avec 5 sprints de 200m. Finis la session avec 1KM de récupération.		**2K** Vitesse Engloutis les 2KM du jour aussi vite que possible.	**Résistance** Repousse tes limites avec le programme Machine à Flexion de l'application NTC.	L'heure de ralentir la cadence et se préparer pour le défi de demain.	**3K** Conditions de course + Vitesse Repousse tes limites. Cours 2KM en conditions de course et 1KM aussi vite que possible.
04 Distance Totale: **16K**	Tu es inarrêtable. Repose-toi aujourd'hui pour préparer la semaine à venir.	**5K** Fartlek Trouve ton rythme lors du 5KM d'aujourd'hui. Cours 2KM à pleine vitesse, puis 1KM à allure normale et termine avec 2KM à pleine vitesse.	**Résistance 1K** L'énergie est au rendez-vous de ce double entrainement, avec 1KM à allure régulière et le programme Effet Amincissant de l'application NTC.		**4K** Run Fractionné Améliore ta vitesse avec un run fractionné de 3KM. Cours rapidement pendant 1 minute et récupère pendant 1 minute.		**6K** Soutenu Garde le rythme avec un gros run de 6KM aujourd'hui. Tu peux le faire !
05 Distance Totale: **8K**	Bravo ! Repose-toi aujourd'hui et prépare-toi pour la grosse semaine à venir.	**2K** Tempo Surmonte les obstacles aujourd'hui avec un run rapide de 2KM. Vas-y !		**3K** Sprints Prépare tes sprints pour terminer la course avec puissance. Échauffe-toi avec un gentil run d'1KM puis réalise 10 sprints de 200 mètres à pleine puissance.	**30 MIN** Résistance Relève le challenge du programme Transformation Intégrale niveau Avancé dans l'application NTC.	Le weekend est là. Repose-toi et prépare-toi pour le run de demain.	**3K** Conditions de course + Vitesse Une semaine avant le grand jour. Cours 2KM en condition de course et 1KM à pleine vitesse.

FLIRTE AVEC LES LIMITES

LE PROGRAMME ULTIME POUR LES RUNNERS EXPÉRIMENTÉS À LA RECHERCHE D'UN PROGRAMME DE COMPÉTITION POUR UN 5KM.

COURSE | ENTRAÎNEMENT | REPOS | COURSE DU WEEK-END | JOUR DE LA COURSE

SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
06 Distance Totale: **8K**	La course approche. Repose-toi aujourd'hui et prépare-toi à une semaine fun et pleine de défis.	**1K** **Petit Run** Ton objectif est à portée de vue. Prépare tes jambes pour le grand jour avec un petit run d'1KM.		**Stretch** Étire ton corps une dernière fois avant le Jour J avec une session de yoga.		**2K** **Petit Run** Ton objectif est à portée de vue. Prépare tes jambes pour le grand jour avec un petit run de 2KM.	**5K** Tu es entrainé comme un champion et prêt à courir ton 5KM. **VAS-Y !**