UN DÉPART PARFAIT

ENVIE DE COURIR TON PREMIER 5KM ? SUIS CE PROGRAMME PERSONNALISÉ ET LAISSE PARLER LE RUNNER QUI EST EN TOI.

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

SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
01 Distance Totale: **2K**	Prépare-toi mentalement pour la première semaine d'entrainement.	30 MIN **Résistance** Entraine ton corps et tes jambes pour atteindre ton objectif de running. Démarre ton entrainement avec le programme Efforts & Réconfort niveau Débutant dans l'application NTC.		Repose-toi comme il le faut pour être sûr de maximiser les effets de tes entrainements.	Stretch Relâche-toi et améliore ta flexibilité avec une session de yoga pour préparer ton corps.	Tu y es. Passe ta journée à te préparer pour ton premier run de demain.	2K **Run Fractionné** Finis la semaine avec une séance de run fractionné. Cours 1 minute, puis marche 5 minutes. Suis cette allure pendant 2KM.
02 Distance Totale: **3K**	Repose-toi, tu l'as mérité.	30 MIN **Résistance** Muscle-toi avec le programme Total Adrénaline de l'application NTC pour travailler ton endurance et atteindre tes objectifs.			Stretch Pour que 5KM se passent sans souci, tu dois être agile. Aujourd'hui, une session de 30 minutes de yoga t'aidera à améliorer ta souplesse et ta flexibilité.		3K **Run Fractionné** Continue comme la semaine dernière. Cours 1 minute puis marche 3 minutes, pendant 3KM.
03 Distance Totale: **6K**	Nouvelle semaine, nouveau challenge. Repose ton corps, prépare ton esprit.	30 MIN **Résistance** La puissance est essentielle pour atteindre tes objectifs. Réalise aujourd'hui l'entrainement Station de Pompage dans l'application NTC.	2K **Soutenu** Domine la rue avec un run de 2KM. Tu peux le faire !		Stretch Garde tes membres souples et flexibles avec une session de yoga.	L'heure de se reposer et de se préparer pour le run de demain.	4K **Run Fractionné** L'heure de fouler le bitume. Cours pendant 2 minutes puis marche pendant 5 minutes, le tout pendant 4KM.
04 Distance Totale: **7K**	Fais quelques étirements mais ne force pas, repos aujourd'hui.	1K **Run Fractionné** Donne tout ce que tu as aujourd'hui. Cours rapidement pendant 1 minute et 1 minute lentement pendant 1KM.		4K **Run Fractionné** Repousse tes limites. Aujourd'hui, cours pendant 2 minutes et marche pendant 2 minutes durant 4KM	30 MIN **Résistance** Après les jambes, passons au corps. Lance le programme Sculpteur de Corps niveau Débutant dans l'application NTC.		2K **Soutenu** Bel entrainement cette semaine. Finis la semaine avec un run à vitesse régulière pendant 2KM.
05 Distance Totale: **5K**	Bravo ! Repose-toi aujourd'hui et prépare-toi pour la grosse semaine à venir.	30 MIN **Stretch** La course n'est plus très loin. Prépare ton corps et ton esprit avec une session de yoga.	1K **Tempo** Surmonte les obstacles avec un run d'1KM à vitesse élevée. Tu peux le faire !		30 MIN **Résistance** Monte en puissance pour la course avec le programme Score Parfait niveau intermédiaire de l'application NTC.	Le weekend est là. Relaxe-toi et prépare le run de demain.	4K **Soutenu** Tu viens de finir la semaine la plus intense. Termine avec un run de 4KM.

UN DÉPART PARFAIT

ENVIE DE COURIR TON PREMIER 5KM ? SUIS CE PROGRAMME PERSONNALISÉ ET LAISSE PARLER LE RUNNER QUI EST EN TOI.

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

SEMAINE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
06 Distance Totale: **6K**	La course approche. Repose-toi aujourd'hui et prépare-toi à une semaine remplie de fun et de défis.	30 MIN Résistance Tonifie ton corps avec le programme Prodigieuses Courbes niveau intermédiaire de l'application NTC.		1K Ton objectif est à portée de vue. Cours 1 minute puis marche pendant 1 minute, le tout pendant 1KM.	Stretch Étire ton corps une dernière fois avant le Jour J avec une session de yoga.		5K Tu t'es entrainé comme un champion et tu es prêt à courir ton 5KM. VAS-Y !