

# SHITOKAI KARATE EVERE



Ce programme s'appelle **START TO RUN**. Il vous prépare à courir 5km et dure environ 10 semaines.

Chaque semaine il y a 3 jours d'entraînement et 4 jours de repos. À vous de les adapter à votre planning mais nous vous conseillons de placer un jour de repos entre 2 jours d'entraînement. Lors des entraînements on alterne le jogging et la marche.

**Chaque entraînement se termine par 20 minutes de stretching !**

## SEMAINE 1

<b>LUNDI</b>	Courir : 1 min	Marcher : 1 min	Courir : 1 min	Marcher : 1 min	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Total : 18 min
<b>MARDI</b>	<b>REPOS</b>										
<b>MERCR</b>	Courir : 1 min	Marcher : 1 min	Courir : 1 min	Marcher : 1 min	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Total : 20 min
<b>JEUDI</b>	<b>REPOS</b>										
<b>VENDR</b>	Courir : 1 min	Marcher : 1 min	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Total : 22 min
<b>SAM</b>	<b>REPOS</b>										
<b>DIM</b>	<b>REPOS</b>										

## SEMAINE 2

<b>LUNDI</b>	Courir : 1 min	Marcher : 1 min	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Total : 22 min
<b>MARDI</b>	<b>REPOS</b>										
<b>MERCR</b>	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	/	/	Total : 22 min
<b>JEUDI</b>	<b>REPOS</b>										
<b>VENDR</b>	Courir : 1 min	Marcher : 1 min	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Total : 24 min
<b>SAM</b>	<b>REPOS</b>										
<b>DIM</b>	<b>REPOS</b>										

# SHITOKAI KARATE EVERE



## SEMAINE 3

<b>LUNDI</b>	Courir : 1 min	Marcher : 1 min	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Total : 24 min						
<b>MARDI</b>	<b>REPOS</b>																
<b>MERCR</b>	Cour : 2 min	Mar : 2 min	Cour : 2 min	Mar : 1 min	Cour : 2 min	Mar : 1 min	Cour : 2 min	Mar : 1 min	Cour : 2 min	Mar : 1 min	Cour : 2 min	Mar : 1 min	Cour : 2 min	Mar : 1 min	Cour : 2 min	Mar : 1 min	Total : 25 min
<b>JEUDI</b>	<b>REPOS</b>																
<b>VENDR</b>	Courir : 1 min	Marcher : 1 min	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 4 min	Marcher : 3 min	Courir : 4 min	Marcher : 3 min	Courir : 5 min	Marcher : 1 min	Total : 26 min						
<b>SAM</b>	<b>REPOS</b>																
<b>DIM</b>	<b>REPOS</b>																

## SEMAINE 4

<b>LUNDI</b>	Courir : 1 min	Marcher : 1 min	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Courir : 3 min	Marcher : 3 min	Total : 24 min						
<b>MARDI</b>	<b>REPOS</b>																
<b>MERCR</b>	Cour : 2 min	Mar : 2 min	Cour : 2 min	Mar : 1 min	Cour : 2 min	Mar : 1 min	Cour : 2 min	Mar : 1 min	Cour : 2 min	Mar : 1 min	Cour : 2 min	Mar : 1 min	Cour : 2 min	Mar : 1 min	Cour : 2 min	Mar : 1 min	Total : 25 min
<b>JEUDI</b>	<b>REPOS</b>																
<b>VENDR</b>	Courir : 1 min	Marcher : 1 min	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 4 min	Marcher : 3 min	Courir : 4 min	Marcher : 3 min	Courir : 5 min	Marcher : 1 min	Total : 26 min						
<b>SAM</b>	<b>REPOS</b>																
<b>DIM</b>	<b>REPOS</b>																

# SHITOKAI KARATE EVERE



## SEMAINE 5

<b>LUNDI</b>	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 3 min	Marcher : 2 min	Courir : 5 min	Marcher : 3 min	Courir : 5 min	Marcher : 3 min	Courir : 5 min	Marcher : 2 min	Total : 32 min
<b>MARDI</b>	<b>REPOS</b>										
<b>MERCR</b>	Courir : 2 min	Marcher : 1 min	Courir : 3 min	Marcher : 2 min	Courir : 6 min	Marcher : 2 min	Courir : 6 min	Marcher : 2 min	Courir : 7 min	Marcher : 2 min	Total : 33 min
<b>JEUDI</b>	<b>REPOS</b>										
<b>VENDR</b>	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 4 min	Marcher : 2 min	Courir : 5 min	Marcher : 2 min	Courir : 6 min	Marcher : 2 min	Courir : 7 min	Marcher : 2 min	Total : 34 min
<b>SAM</b>	<b>REPOS</b>										
<b>DIM</b>	<b>REPOS</b>										

## SEMAINE 6

<b>LUNDI</b>	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 3 min	Marcher : 2 min	Courir : 5 min	Marcher : 3 min	Courir : 5 min	Marcher : 3 min	Courir : 5 min	Marcher : 2 min	Total : 32 min
<b>MARDI</b>	<b>REPOS</b>										
<b>MERCR</b>	Courir : 2 min	Marcher : 1 min	Courir : 3 min	Marcher : 2 min	Courir : 6 min	Marcher : 2 min	Courir : 6 min	Marcher : 2 min	Courir : 7 min	Marcher : 2 min	Total : 33 min
<b>JEUDI</b>	<b>REPOS</b>										
<b>VENDR</b>	Courir : 2 min	Marcher : 2 min	Courir : 4 min	Marcher : 2 min	Courir : 5 min	Marcher : 2 min	Courir : 6 min	Marcher : 2 min	Courir : 7 min	Marcher : 2 min	Total : 34 min
<b>SAM</b>	<b>REPOS</b>										
<b>DIM</b>	<b>REPOS</b>										

# SHITOKAI KARATE EVERE



## SEMAINE 7

<b>LUNDI</b>	Courir : 5 min	Marcher : 1 min	Courir : 6 min	Marcher : 2 min	Courir : 7 min	Marcher : 2 min	Courir : 8 min	Marcher : 1 min	/	/	Total : 32 min
<b>MARDI</b>	<b>REPOS</b>										
<b>MERCR</b>	Courir : 8 min	Marcher : 1 min	Courir : 8 min	Marcher : 2 min	Courir : 8 min	Marcher : 1 min	Courir : 8 min	Marcher : 1 min	/	/	Total : 37 min
<b>JEUDI</b>	<b>REPOS</b>										
<b>VENDR</b>	Courir : 10 min	Marcher : 2 min	Courir : 10 min	Marcher : 2 min	Courir : 12 min	Marcher : 1 min	/	/	/	/	Total : 37 min
<b>SAM</b>	<b>REPOS</b>										
<b>DIM</b>	<b>REPOS</b>										

## SEMAINE 8

<b>LUNDI</b>	Courir : 15 min	Marcher : 2 min	Courir : 15 min	Marcher : 2 min	/	/	/	/	/	/	Total : 34 min
<b>MARDI</b>	<b>REPOS</b>										
<b>MERCR</b>	Courir : 10 min	Marcher : 1 min	Courir : 12 min	Marcher : 1 min	Courir : 12 min	Marcher : 1 min	/	/	/	/	Total : 37 min
<b>JEUDI</b>	<b>REPOS</b>										
<b>VENDR</b>	Courir : 10 min	Marcher : 1 min	Courir : 20 min	Marcher : 1 min	/	/	/	/	/	/	Total : 32 min
<b>SAM</b>	<b>REPOS</b>										
<b>DIM</b>	<b>REPOS</b>										

# SHITOKAI KARATE EVERE



## SEMAINE 9

<b>LUNDI</b>	Courir : 15 min	Marcher : 2 min	Courir : 15 min	Marcher : 2 min	/	/	/	/	/	/	Total : 34 min
<b>MARDI</b>	<b>REPOS</b>										
<b>MERCR</b>	Courir : 10 min	Marcher : 1 min	Courir : 12 min	Marcher : 1 min	Courir : 12 min	Marcher : 1 min	/	/	/	/	Total : 37 min
<b>JEUDI</b>	<b>REPOS</b>										
<b>VENDR</b>	Courir : 10 min	Marcher : 1 min	Courir : 20 min	Marcher : 1 min	/	/	/	/	/	/	Total : 32 min
<b>SAM</b>	<b>REPOS</b>										
<b>DIM</b>	<b>REPOS</b>										

## SEMAINE 10

<b>LUNDI</b>	Courir : 30 min	Marcher : 1 ou 2 min selon vos besoins. Ecouter votre corps ! Vous choisissez quand vous les placez : p.e. Courir : 17 min + marcher : 1 min + courir : 13 min									Total : 31 ou 32 min
<b>MARDI</b>	<b>REPOS</b>										
<b>MERCR</b>	Courir : 32 min	Marcher : 1 ou 2 min selon vos besoins. Ecouter votre corps ! Vous choisissez quand vous les placez : p.e. Courir : 20 min + marcher : 1 min + courir : 12 min									Total : 33 ou 34 min
<b>JEUDI</b>	<b>REPOS</b>										
<b>VENDR</b>	Courir : 30 min	/	/	/	/	/	/	/	/	/	Total : 30 min
<b>SAM</b>	<b>REPOS</b>										
<b>DIM</b>	<b>REPOS</b>										

**Vous êtes maintenant capable de courir environ 5 km !**

**Source :**

[www.start-to-run.be](http://www.start-to-run.be)