

## PLAN D'ENTRAÎNEMENT 1 KM ET 2 KM

VOICI LE PLAN D'ENTRAÎNEMENT AFIN DE BIEN TE PRÉPARER POUR LA COURSE LE DÉFI DES COCOS.  
À CHAQUE SEMAINE, TU DEVRAS COMPLÉTER 3 ENTRAÎNEMENTS DE COURSE. DÉBUTE TOUJOURS TON  
ENTRAÎNEMENT PAR 3 MINUTES DE MARCHÉ AFIN DE BIEN T'ÉCHAUFFER.

BON ENTRAÎNEMENT ET ON SE VOIT SUR LA LIGNE DE DÉPART!

1' = 1 MINUTE

**Semaine  
1**

**3 X 1' de course/  
1' de marche**

**4 X 1' de course/  
1' de marche**

**5 X 1' de course/  
1' de marche**

**Semaine  
2**

**6 X 1' de course/  
1' de marche**

**7 X 1' de course/  
1' de marche**

**8 X 1' de course/  
1' de marche**

**Semaine  
3**

**3 X 2' de course/  
1' de marche**

**4 X 2' de course/  
1' de marche**

**5 X 2' de course/  
1' de marche**

**Semaine  
4**

**6 X 2' de course/  
1' de marche**

**3 X 3' de course/  
1' de marche**

**4 X 3' de course/  
1' de marche**

**Semaine  
5**

**3 X 4' de course/  
1' de marche**

**4 X 4' de course/  
1' de marche**

**2 X 5' de course/  
1' de marche**

**Semaine  
6**

**2 X 6' de course/  
1' de marche**

**2 X 7' de course/  
1' de marche**

**1 X 10' de course  
sans arrêter**

**Semaine  
7**

**2 X 8' de course/  
1' de marche**

**1 X 10' de course  
sans arrêter**

**2 X 12' de course  
sans arrêter**

**Semaine  
8**

**1 X 15' de course  
sans arrêter**

**1 X 15' de course  
sans arrêter**

**DÉFI DES COCOS!**