

autrement

# 5K

PAR DAREBEE  
© darebee.fr

5k COURSE  
battez votre meilleur  
temps



1

3k rythme facile  
5 x 200m sprints  
200m de marche après  
chaque sprint



2

5k running  
augmentez la vitesse  
chaque 1K, sprint les  
derniers 400m



3

5k rythme facile  
10 pompes  
chaque 500m ou 1K



4

5k rythme facile  
20 squats  
chaque 500m ou 1K



5

5k rythme facile  
avec poids au poignet  
jusqu'à 1kg



6

500m rythme facile  
500m rythme rapide  
répétez 5 fois au total



7

900m course  
100m sprint  
répétez 5 fois au total



8

5k rythme facile  
augmentez l'inclinaison  
chaque 1K, en option  
sprint les derniers 400m



9