

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