Rixensart Wavre Athletic Club

Athlétisme Jogging Riwa For Fun

RFF - Schema 5 km

Schéma de préparation de 10 semaines :

lundi 11/03/2024

Objectif 5km - Préparation de 10 semaines

Chaque séance se déroulera selon un scénario identique en 5 temps :

1 Une mise en train (ou échauffement) de 5 minutes de marche **(Ech) échauffement**
2 Quelques étirements **(STR) stretching**
3 Le thème du jour consistant en une succession de périodes de marche **(M)**
et de périodes de course **(C)** ou de trottinement **(T)**. Ces périodes sont exprimées en minutes
4 Un retour au calme de 5 minutes de marche **(RAC)**
5 Quelques étirements **(STR) stretching**

NB : De la 1ère à la 10° semaine, les jours 3 & 5 peuvent être inversés.

5km

Semaine 01 : lundi 11/03/2024

J			C	M	C	M	C	M	C	M	C			C	M
1	ECH	ETR	01:00	01:00	01:00	01:00	02:00	02:00	02:00	02:00	03:00	RAC	ETR	09:00	06:00
2	Repos														
3	ECH	ETR	01:00	01:00	01:00	01:00	02:00	02:00	03:00	03:00	03:00	RAC	ETR	10:00	07:00
4	Repos														
5	ECH	ETR	01:00	01:00	02:00	02:00	02:00	02:00	03:00	03:00	03:00	RAC	ETR	11:00	08:00
6	Repos														
7	Repos														
														0:30:00	0:21:00

5km

Semaine 02 : lundi 18/03/2024

J			C	M	C	M	C	M	C	M	C			C	M
1	Ech	Gym	01:00	01:00	02:00	02:00	02:00	02:00	03:00	03:00	03:00	RAC	STR	11:00	08:00
2	Repos														
3	Ech	Gym	02:00	02:00	03:00	03:00	03:00	03:00	03:00			RAC	STR	11:00	08:00
4	Repos														
5	Ech	Gym	01:00	01:00	02:00	02:00	03:00	03:00	03:00	03:00	03:00	RAC	STR	12:00	09:00
6	Repos														
7	Repos														
														0:34:00	0:25:00

5km

Semaine 03 & 04 : lundi 25/03/2024 - lundi 01/04/2024

J			C	M	C	M	C	M	C	M	C			C	M
1	Ech	Gym	01:00	01:00	02:00	02:00	03:00	03:00	03:00	03:00	03:00	RAC	STR	12:00	09:00
2	Repos														
3	Ech	Gym	02:00	02:00		6x(	02:00	01:00	)			RAC	STR	14:00	08:00
4	Repos														
5	Ech	Gym	01:00	01:00	02:00	02:00	04:00	03:00	04:00	03:00	05:00	RAC	STR	16:00	09:00
6	Repos														
7	Repos														
														0:42:00	0:26:00

5km

Semaine 05 & 06 : lundi 08/04/2024 - lundi 15/04/2024

J			C	M	C	M	C	M	C	M	C			C	M
1	Ech	Gym	02:00	02:00	03:00	02:00	05:00	03:00	05:00	03:00	05:00	RAC	STR	20:00	10:00
2	Repos														
3	Ech	Gym	02:00	01:00	03:00	02:00	06:00	02:00	06:00	02:00	07:00	RAC	STR	24:00	07:00
4	Repos														
5	Ech	Gym	02:00	02:00	04:00	02:00	05:00	02:00	06:00	02:00	07:00	RAC	STR	24:00	08:00
6	Repos														
7	Repos														
														1:08:00	0:25:00

RFF - Schema 5 km

Schéma de préparation de 10 semaines :

lundi 11/03/2024

5km

Semaine 07 lundi 22/04/2024															
J			C	M	C	M	C	M	C	M	C			C	M
1	Ech	Gym	05:00	01:00	06:00	02:00	07:00	02:00	08:00	01:00		RAC	STR	26:00	06:00
2	Repos														
3	Ech	Gym	08:00	01:00	08:00	02:00	08:00	01:00	09:00			RAC	STR	33:00	04:00
4	Repos														
5	Ech	Gym	10:00	02:00	11:00	01:00	11:00					RAC	STR	32:00	03:00
6	Repos														
7	Repos														
														1:31:00	0:13:00

5km

Semaine 08 & 09 lundi 29/04/2024 - lundi 06/05/2024															
J			C	M	C	M	C	M	C	M	C			C	M
1	Ech	Gym	15:00	02:00	15:00							RAC	STR	30:00	02:00
2	Repos														
3	Ech	Gym	10:00	01:00	12:00	01:00	12:00					RAC	STR	34:00	02:00
4	Repos														
5	Ech	Gym	10:00	01:00	20:00									30:00	01:00
6	Repos														
7	Repos														
														1:34:00	0:05:00

5km

5km - Semaine 10 lundi 13/05/2024															
J			C	M	C	M	C	M	C	M	C			C	M
1	Ech	Gym	30:00	02:00 **M** au choix								RAC	STR	30:00	
2	Repos														
3	Ech	Gym	32:00	02:00 **M** au choix								RAC	STR	32:00	
4	Repos														
5	Ech	Gym	30:00	**SANS MARCHER**										30:00	
6	Repos														
7	Repos														
														1:32:00	0:00:00

Un test de 5 km permettra aux candidats
désireux d'obtenir le "Brevet 5 Km RFF" .

Celui-ci aura lieu soit lors de la dernière
séance de la 10° semaine ,
soit lors d'une séance spécialement dédiée à cet effet.

Dates pour info :

lundi 20 mai 2024

OU

mercredi 22 mai 2024

Ce schéma a été développé à partir de celui, créé par Mieke Boeckx. qui est utilisé avec un réel succès par les organisateurs de l'ancien programme Start To Run en Flandres depuis de nombreuses années

Je vous souhaite beaucoup de succès dans votre entreprise,

Roger IGO, Coordinateur Start to Run.