

Votre premier 5 km

- Entraînement 1 : Marcher 10 minutes - Courir 30 secondes, marcher 1 minute, trois fois - Marcher 10 minutes
- Entraînement 2 : Marcher 10 minutes - Courir 30 secondes, marcher 1 minute, quatre fois - Marcher 10 minutes
- Entraînement 3 : Marcher 10 minutes - Courir 30 secondes, marcher 1 minute, cinq fois - Marcher 10 minutes
- Entraînement 4 : Marcher 10 minutes - Courir 30 secondes, marcher 1 minute, six fois - Marcher 10 minutes
- Entraînement 5 : Marcher 10 minutes - Courir 30 secondes, marcher 1 minute, sept fois - Marcher 10 minutes
- Entraînement 6 : Marcher 10 minutes - Courir 1 minute, marcher 1 minute, trois fois - Marcher 10 minutes
- Entraînement 7 : Marcher 10 minutes - Courir 1 minute, marcher 1 minute, quatre fois - Marcher 10 minutes
- Entraînement 8 : Marcher 10 minutes - Courir 1 minute, marcher 1 minute, cinq fois - Marcher 10 minutes
- Entraînement 9 : Marcher 10 minutes - Courir 1 minute, marcher 1 minute, six fois - Marcher 10 minutes
- Entraînement 10 : Marcher 10 minutes - Courir 1 minute, marcher 1 minute, sept fois - Marcher 10 minutes
- Entraînement 11 : Marcher 10 min - Courir 1 min 30 secondes, marcher 1 min, quatre fois - Marcher 10 minutes
- Entraînement 12 : Marcher 10 min - Courir 1 min 30 secondes, marcher 1 min, cinq fois - Marcher 10 minutes
- Entraînement 13 : Marcher 10 min - Courir 1 min 30 secondes, marcher 1 min, six fois - Marcher 10 minutes
- Entraînement 14 : Marcher 10 min - Courir 1 min 30 secondes, marcher 1 min, sept fois - Marcher 10 minutes
- Entraînement 15 : Marcher 10 min - Courir 1 min 30 secondes, marcher 1 min, huit fois - Marcher 10 minutes
- Entraînement 16 : Marcher 5 minutes - Courir 2 minutes, marcher 1 minute, 6 fois - Marcher 5 minutes
- Entraînement 17 : Marcher 5 minutes - Courir 2 minutes, marcher 1 minute, 7 fois - Marcher 5 minutes
- Entraînement 18 : Marcher 5 minutes - Courir 2 minutes, marcher 1 minute, 8 fois - Marcher 5 minutes
- Entraînement 19 : Marcher 5 minutes - Courir 2 minutes, marcher 1 minute, 9 fois - Marcher 5 minutes
- Entraînement 20 : Marcher 5 minutes - Courir 3 minutes, marcher 1 minute, 6 fois - Marcher 5 minutes
- Entraînement 21 : Marcher 5 minutes - Courir 3 minutes, marcher 1 minute, 7 fois - Marcher 5 minutes
- Entraînement 22 : Marcher 5 minutes - Courir 3 minutes, marcher 1 minute, 8 fois - Marcher 5 minutes
- Entraînement 23 : Marcher 5 minutes - Courir 4 minutes, marcher 1 minute, 6 fois - Marcher 5 minutes
- Entraînement 24 : Marcher 5 minutes - Courir 4 minutes, marcher 1 minute, 7 fois - Marcher 5 minutes
- Entraînement 25 : Marcher 5 minutes - Courir 5 minutes, marcher 1 minute, 4 fois - Marcher 5 minutes
- Entraînement 26 : Marcher 5 minutes - Courir 5 minutes, marcher 1 minute, 5 fois - Marcher 5 minutes
- Entraînement 27 : Marcher 5 minutes - Courir 5 minutes, marcher 1 minute, 6 fois - Marcher 5 minutes
- Entraînement 29 : Marcher 5 minutes - Courir 7 minutes, marcher 1 minute, 3 fois - Marcher 5 minutes
- Entraînement 30 : Marcher 5 minutes - Courir 7 minutes, marcher 1 minute, 4 fois - Marcher 5 minutes
- Entraînement 31 : Marcher 5 minutes - Courir 10 minutes, marcher 1 minute, 2 fois - Marcher 5 minutes
- Entraînement 32 : Marcher 5 minutes - Courir 10 minutes, marcher 1 minute, 3 fois - Marcher 5 minutes
- Entraînement 33 : Marcher 5 minutes - Courir 15 minutes, marcher 1 minute, 2 fois - Marcher 5 minutes
- Entraînement 34 : Marcher 5 minutes - Courir 20 minutes - Marcher 5 minutes
- Entraînement 35 : Marcher 5 minutes - Courir 25 minutes - Marcher 5 minutes
- Entraînement 36 : Marcher 5 minutes - Courir 30 minutes - Marcher 5 minutes