



SMART SPORT BY IBIS BUDGET

Surpassez votre quotidien !

TOP DÉPART : APPRENEZ À COURIR 5 KMS

Chez *ibis budget*, on vous accompagne à relever tous vos challenges.

Nos coachs Smart Sport vous ont concocté un programme de **6 semaines** et **12 séances** pour vous lancer en course à pied ! Défi accepté ?

Pour pratiquer une activité physique dans les meilleures conditions et éviter de vous blesser, un avis médical est fortement recommandé avant de vous lancer. Soyez smart !

Découvrez
le Smart Sport by *ibis budget*.
Flashez-moi !





SMART SPORT BY IBIS BUDGET

Surpassez votre quotidien !

SEMAINE 1
Objectif 2 KMS

**A vos marques,
prêt, partez !**

Séance #1

1. 5' de marche rapide.
2. 2x1 km en courant à votre rythme avec 5' de récup entre chaque, toujours en mouvement.
3. 5' de marche en respirant profondément. Bravo, vous y êtes arrivé !

Séance #2

1. 10' de marche rapide.
2. 2x1 km en trottinant, pas de chrono, avec 5' de récup entre chaque, toujours en mouvement.
3. 5' de marche lente. Fin de la partie !

**Fin de course :
Hydratez-vous !**

SEMAINE 2
Objectif 3 KMS

Restez actif !

Séance #3

1. 10' de marche rapide.
2. 2,5 kms en continu en trottinant. Pas de chrono, à votre rythme !
3. 10' de marche en respirant profondément. Défi relevé !

Séance #4

1. 10' de marche rapide.
2. 3 kms en continu en trottinant. Ne lâchez rien !
3. 10' de marche lente. Bravo, vous y êtes arrivé !

**Fin de course :
Une banane et ça repart !**

SEMAINE 3
Objectif 3,5 KMS

Pas à pas !

Séance #5

1. 10' de marche rapide.
2. 3 kms en continu en trottinant. Toujours plus loin !
3. 10' de marche lente. Fin de la partie !

Séance #6

1. 10' de marche rapide.
2. 2x1 km en trottinant en respirant tranquillement avec 5' de récup en marchant entre. Restez actif !
3. 5' de marche lente. Défi relevé !

**Fin de course :
Soyez fier de vous !**



SMART SPORT BY IBIS BUDGET

Surpassez votre quotidien !

SEMAINE 4
Objectif 4 KMS

Ne lâchez rien !

Séance #7

1. 10' de marche rapide
2. 3,5 kms en continu, à votre rythme.
3. 10' de marche lente en respirant profondément. Bravo, vous y êtes arrivé !

Séance #8

1. 10' de marche rapide.
2. 4 kms en continu en respirant tranquillement.
3. 10' de marche lente. Fin de la partie !

**Fin de course :
Etirez-vous !**

SEMAINE 5
Objectif 4,5 KMS

**Toujours plus
loin !**

Séance #9

1. 10' de marche rapide
2. 4 kms en trotinant en continu, en respirant tranquillement.
3. 10' de marche lente en respirant profondément. Défi relevé !

Séance #10

1. 10' de marche rapide
2. 4,5 kms en continu en trotinant.
3. 10' de marche lente en respirant profondément. Bravo, vous y êtes arrivé !

**Fin de course :
Respirez profondément !**

SEMAINE 6
Objectif 5 KMS

Fin de la partie !

Séance #11

1. 10' de marche rapide
2. 3 kms en continu en trotinant. Toujours plus loin !
3. 10' de marche lente en respirant profondément. Fin de la partie !

Relevez votre challenge 5kms !

1. 10' de marche rapide
2. Pas de chrono allez-y à votre rythme. L'aventure comme ici pour vos 5 kms !
3. Bravo, vous y êtes arrivé !

**Fin de course :
Challenge réussi !
Prêt pour la prochaine
étape : 10 kms ?**