



# 5 km

## Sortie de Course

Programme gratuit de 8 semaines

Mardis à 18h30  
Samedis à 9h30

Rendez-vous à l'hôtel de ville d'Ottawa  
L'entrée rue Lisgar



Contactez Marcel pour plus d'info à [ofr@ottawafontrunners.org](mailto:ofr@ottawafontrunners.org)

Mardi					Jeudi				Samedi			
Semaine	Date	Marche (min)	Pied (min)	Répète	Date	Marche (min)	Pied (min)	Répète	Date	Marche (min)	Pied (min)	Répète
1	7 juil.	1.0	1.5	6.0	9 juil.	1.0	2.0	8.0	11 juil.	1.0	1.0	10.0
2	14 juil.	2.0	2.0	5.0	16 juil.	3.0	2.0	4.0	18 juil.	3.0	1.0	5.0
3	21 juil.	5.0	3.0	3.0	23 juil.	5.0	2.0	3.0	25 juil.	6.0	2.0	3.0
4	28 juil.	8.0	3.0	2.0	30 juil.	10.0	2.0	2.0	1 août	12.0	2.0	2.0
Semaine	Date	Marche (min)	Pied (min)	Marche (min)	Semaine	Marche (min)	Pied (min)	Marche (min)	Date	Marche (min)	Pied (min)	Marche (min)
5	4 août	15.0	3.0	5.0	6 août	20.0	0.0	0.0	8 août	8.0	5.0	8.0
6	11 août	20.0	3.0	5.0	13 août	22.0	0.0	0.0	15 août	25.0	0.0	0.0
7	18 août	28.0	0.0	0.0	20 août	30.0	0.0	0.0	22 août	35.0	0.0	0.0
8	25 août	20.0	0.0	0.0	27 août	10.0	5.0	10.0	29 août	<b>Jour de course 5 km</b>		

► 5 km

Crédit du programme : David Dack, publié à 6 May 2025, disponible sur <https://www.runnersblueprint.com/couch-to-5k/>.

Crédit d'image de coureurs multicolores : Kamaga (iStock); le logo d'OFR est ajouté en surimpression à l'image.