



# 5 km

## Sortie de Course

Programme gratuit de 8 semaines

Mardis à 18h30  
Samedis à 9h00

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.