

Programme de remise en forme -- Marche ou course 10 semaines

Explication des termes

M: Marche sans effort

EF: Marche rapide ou course lente -- Effort recherché: 170 - âge = fréquence cardiaque cible

R: Récupération - Peut se faire sur place ou en marchant très lentement

Semaine 1						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
M: 10 min. EF : 5 x 1 min R: 1 min M: 5 min	Repos	M: 10 min. EF : 5 x 1 min R: 1 min M: 5 min	Repos	M: 10 min. EF : 5 x 2 min R: 1 min M: 5 min	Repos	Repos

Semaine 2						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
M: 10 min. EF : 5 x 2 min R: 1 min M: 5 min	Repos	M: 5 min. EF : 5 x 3 min R: 1 min M: 5 min	Repos	M: 5 min. EF : 4 x 4 min R: 2 min M: 5 min	Repos	Repos

Semaine 3						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
M: 5 min. EF : 4 x 4 min M: 2 min M: 5 min	Repos	M: 10 min. EF : 4 x 5 min R: 2 min M: 5 min	Repos	M: 5 min. EF : 3 x 6 min R: 2-3 min M: 5 min	Repos	Repos

Semaine 4						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
M: 5 min. EF : 2 x 7 min R: 3-4 min M: 5 min	repos	M: 10 min. EF : 10 min M: 10 min	Repos	M: 5 min. EF : 3 x 7 min R: 3 min M: 5 min	Repos	Repos

Semaine 5						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
M: 5 min. EF : 3 x 7 min R: 2 min M: 5 min	Repos	M: 5 min. EF : 3 x 8 min R: 3 min M: 5 min	Repos	M: 10 min. EF : 15 min M: 10 min	Repos	Repos

Semaine 6						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
M: 5 min. EF : 3 x 8 min R: 3 min M: 5 min	Repos	M: 5 min. EF : 2 x 10 min R: 4 min M: 5 min	Repos	M: 3-5 min. EF : 4 x 7 min R: 3 min M: 3-5 min	Repos	Repos

Semaine 07						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
M: 5 min. EF : 2 x 10 min R: 3 min M: 5 min	Repos	M: 10 min. EF : 15 min M: 10 min	Repos	M: 5 min. EF : 3 x 10 min R: 4 min M: 5 min	Repos	Repos

Semaine 08						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
M: 5 min. EF : 3 x 8 min R: 2 min M: 5 min	Repos	M: 5 min. EF : 3 x 10 min R: 3 min M: 5 min	Repos	M: 5 min. EF : 2 x 12 min R: 4 min M: 5 min	Repos	Repos

Semaine 09						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
M: 10 min. EF : 20 min M: 5 min	Repos	M: 3 min. EF : 3 x 10 min R: 2 min M: 3 min	Repos	M: 3 min. EF : 2 x 15 min R: 4 min M: 3 min	Repos	Repos

Semaine 10						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
M: 3 min. EF : 25 min M: 3 min	Repos	M: 5 min EF: 20 min M: 5 min	Repos	Repos	M: 3 min. EF : 30 min M: 3 min	Repos