

INFORMATIONS GÉNÉRALES

La planification d'entraînement vise à se préparer à un défi de marche et s'adresse à des personnes qui ne présentent pas de douleur ou de problématique de santé limitant la capacité à la marche. En cas de doute ou si une douleur survient suite à l'entraînement, veuillez consulter votre médecin ou encore, prenez rendez-vous avec nous afin de faire évaluer votre condition physique et d'obtenir un plan d'entraînement adapté et sécuritaire.

Intensité de l'effort	Effort perçu
1	Extrêmement léger
2	Très léger
3	Léger
4	Modéré
5	Légèrement difficile
6	Difficile
7	Très difficile
8	Très très difficile
9	
10	Maximal

**Zone
d'entraînement
optimale
3 à 5 / 10**

**Deux types d'entraînements
sont proposés:**

Intervalles	Marche entrecoupée de périodes de repos (pause)
Continu	Marche sans interruption

Planification d'entraînement réalisée par:

MAI - JUIN 2019

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
27	Intervalles 3x 30 sec marche 30 sec repos Total: 3 minutes	28	Repos	27	Intervalles 3x 30 sec marche 30 sec repos Total: 3 minutes	30	Repos	31	Intervalles 4x 30 sec marche 30 sec repos Total: 4 minutes	1	Repos	2	Repos
3	Intervalles 3x 45 sec marche 30sec repos Total: 3 minutes 45s.	4	Repos	5	Intervalles 3x 45 sec marche 30sec repos Total: 3 minutes 45s.	6	Repos	7	Intervalles 4x 45 sec marche 30sec repos Total: 5 minutes	8	Repos	9	Repos
10	Intervalles 3x 60 sec marche 30 sec repos Total: 4 minutes 30s.	11	Repos	12	Intervalles 3x 60 sec marche 30 sec repos Total: 4 minutes 30s.	13	Repos	14	Intervalles 4x 60 sec marche 30 sec repos Total: 6 minutes	15	Repos	16	Continu 200 mètres ou 4 minutes
17	Intervalles 4x 60 sec marche 30 sec repos Total: 6 minutes	18	Repos	19	Intervalles 4x 60 sec marche 30 sec repos Total: 6 minutes	20	Repos	21	Intervalles 5x 60 sec marche 30 sec repos Total: 7 minutes 30s.	22	Repos	23	Repos
24	Intervalles 4x 90 sec marche 30 sec repos Total: 8 minutes	25	Repos	26	Intervalles 4x 90 sec marche 30 sec repos Total: 8 minutes	27	Repos	28	Intervalles 5x 90 sec marche 30 sec repos Total: 10 minutes	29	Repos	30	Repos

Visiez une perception d'effort entre 3/10 (facile) à 5/10 (effort légèrement difficile)

JUILLET 2019

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
1	Intervalles 5x 90 sec marche 30 sec repos Total: 10 minutes	2	Repos	3	Intervalles 5x 90 sec marche 30 sec repos Total: 10 minutes	4	Musculation	5	Intervalles 5x 90 sec marche 30 sec repos Total: 10 minutes	6	Repos	7	Continu 400 mètres ou 8 minutes
8	Intervalles 6x 90 sec marche 30 sec repos Total: 12 minutes	9	Repos	10	Intervalles 6x 90 sec marche 30 sec repos Total: 12 minutes	11	Musculation	12	Intervalles 6x 90 sec marche 30 sec repos Total: 12 minutes	13	Repos	14	Repos
15	Intervalles 4x 2 min marche 30 sec repos Total: 10 minutes	16	Repos	17	Intervalles 4x 2 min marche 30 sec repos Total: 10 minutes	18	Musculation	19	Intervalles 5x 2 min marche 30 sec repos Total: 12 minutes	20	Repos	21	Repos
22	Intervalles 5x 2 min marche 30 sec repos Total: 12 minutes	23	Repos	24	Intervalles 5x 2 min marche 30 sec repos Total: 12 minutes	25	Musculation	26	Intervalles 5x 2 min marche 30 sec repos Total: 12 minutes	27	Repos	28	Continu 600 mètres ou 12 minutes
29	Intervalles 6x 2 min marche 30 sec repos Total: 15 minutes	30	Repos	31	Intervalles 6x 2 min marche 30 sec repos Total: 15 minutes								

Visiez une perception d'effort entre 3/10 (facile) à 5/10 (effort légèrement difficile)

AOÛT 2019

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
					1			2	Intervalles 6x 2 min marche 30 sec repos Total : 15 minutes	3		4	
							Repos						Musculation
5	Intervalles 5x 2min30s. marche 30 sec repos Total : 15 minutes	6		7	Continu 500 mètres ou 10 minutes	8		9	Intervalles Intervalles 3x(120s.marche/30s.r epos) Total: 7,5minutes	10		11	
			Repos				Musculation				Repos		Musculation
12	Intervalles 4x 3 min marche 30 sec repos Total : 14 minutes	13		14	Continu 600 mètres ou 12 minutes	15		16	Intervalles 4x 3 min marche 30 sec repos Total : 14 minutes	17		18	Continu 800 mètres ou 16 minutes
			Repos				Musculation				Repos		
19	Intervalles 4x 3 min marche 30 sec repos Total : 14 minutes	20		21	Continu 700 mètres ou 14 minutes	22		23	Intervalles 4x 3 min marche 30 sec repos Total : 14 minutes	24		25	
			Repos				Musculation				Repos		Musculation
26	Intervalles 4x 3min30s marche 30 sec repos Total : 16 minutes	27		28	Continu 800 mètres ou 16 minutes	29		30	Intervalles 4x 3min30s marche 30 sec repos Total : 16 minutes	31			
			Repos				Musculation				Repos		






Visiez une perception d'effort entre 3/10 (facile) à 5/10 (effort légèrement difficile)

SEPTEMBRE 2019

							1	Musculation					
2	Intervalles 4x 4 min marche 30 sec repos Total: 18 minutes	3	Repos	4	Continu 500 à 750 mètres ou 10 à 15 minutes	5	Repos	6	DÉFI DU PARC Objectif 1 km en 20 minutes	7		8	

Visez une perception d'effort entre 3/10 (facile) à 5/10 (effort légèrement difficile)

MUSCULATION

	SOULEVÉS DE CHAISE	MOLLETS	FLEXION DE LA HANCHE
EXERCICES	 <p>2x 5 à 8 répétitions Pause de 30 secondes</p>	 <p>2x 8 à 10 répétitions Pause de 30 secondes</p>	 <p>2x 8 à 10 répétitions Pause de 30 secondes</p>
ÉTIREMENTS	ISCHIO-JAMBIERS (arrière de la cuisse)		MOLLETS
	 <p>Fléchissez le tronc vers l'avant pour ressentir l'étirement à l'arrière de la cuisse et du genou</p> <p>Maintenez la position 15 secondes Répétez 2-3 fois pour chaque jambe</p>		 <p>Maintenez le talon au sol et avancez le bassin pour ressentir l'étirement dans le mollet et à l'arrière du genou</p> <p>Maintenez la position 15 secondes Répétez 2-3 fois pour chaque jambe</p>