

# 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:**

<b>Intervalles</b>	Marche entrecoupée de périodes de repos (pause)
<b>Continu</b>	Marche sans interruption

Planification d'entraînement réalisée par:

# MAI - JUIN 2019

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
27	Intervalles 4x 2 min marche 30 sec repos Total: 10 minutes	28	Repos	27	Intervalles 4x 2 min marche 30 sec repos Total: 10 minutes	30	Repos	31	Intervalles 4x 2 min marche 30 sec repos Total: 10 minutes	1	Repos	2	Repos
3	Intervalles 5x 2 min marche 30 sec repos Total: 12 min 30s.	4	Repos	5	Intervalles 5x 2 min marche 30 sec repos Total: 12 min 30s.	6	Repos	7	Intervalles 5x 2 min marche 30 sec repos Total: 12 min 30s.	8	Repos	9	Repos
10	Intervalles 5x 2min30s marche 30 sec repos Total: 15 minutes	11	Repos	12	Intervalles 5x 2min30s marche 30 sec repos Total: 15 minutes	13	Repos	14	Intervalles 5x 2min30s marche 30 sec repos Total: 15 minutes	15	Repos	16	Continu 600 mètres ou 10 minutes
17	Intervalles 5x 2min30s marche 30 sec repos Total: 15 minutes	18	Repos	19	Intervalles 6x 2min30s marche 30 sec repos Total: 17 min 30s.	20	Repos	21	Intervalles 6x 2min30s marche 30 sec repos Total: 17 min 30s.	22	Repos	23	Repos
24	Intervalles 6x 3 min marche 30 sec repos Total: 21 minutes	25	Repos	26	Intervalles 6x 3 min marche 30 sec repos Total: 21 minutes	27	Repos	28	Intervalles 6x 3min30 marche 30 sec repos Total: 24 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 6x 3min30s marche 30 sec repos Total: 24 minutes	2	Repos	3	Intervalles 6x 3min30s marche 30 sec repos Total: 24 minutes	4	Musculation	5	Intervalles 6x 3min30s marche 30 sec repos Total: 24 minutes	6	Repos	7	Continu 1,2 km ou 20 minutes
8	Intervalles 6x 3min30s marche 30 sec repos Total: 24 minutes	9	Repos	10	Intervalles 5x 4 min marche 1 min repos Total: 25 minutes	11	Musculation	12	Intervalles 5x 4 min marche 1 min repos Total: 25 minutes	13	Repos	14	Repos
15	Intervalles 5x 5 min marche 1 min repos Total: 30 minutes	16	Repos	17	Intervalles 5x 5 min marche 1 min repos Total: 30 minutes	18	Musculation	19	Intervalles 5x 5 min marche 1 min repos Total: 30 minutes	20	Repos	21	Repos
22	Intervalles 5x 5 min marche 1 min repos Total: 30 minutes	23	Repos	24	Intervalles 5x 5 min marche 1 min repos Total: 30 minutes	25	Musculation	26	Intervalles 5x 5 min marche 1 min repos Total: 30 minutes	27	Repos	28	Continu 1,8 km ou 30 minutes
29	Intervalles 5x 5 min marche 1 min repos Total: 30 minutes	30	Repos	31	Intervalles 6x 5 min marche 1 min repos Total: 35 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 5 min marche 1 min repos Total : 36 minutes	3		4	Musculation
5	Intervalles 6x 5 min marche 1 min repos Total : 36 minutes	6	Repos	7	Continu 1,5 km ou 25 minutes	8	Musculation	9	Intervalles 6x 5 min marche 1 min repos Total : 36 minutes	10	Repos	11	Musculation
12	Intervalles 6x 5 min marche 1 min repos Total : 36 minutes	13	Repos	14	Continu 1,5 km ou 25 minutes	15	Musculation	16	Intervalles 6x 5 min marche 1 min repos Total : 36 minutes	17	Repos	18	Continu 2,4 km ou 40 minutes
19	Intervalles 6x 5 min marche 1 min repos Total : 36 minutes	20	Repos	21	Continu 2 km ou 33 minutes	22	Musculation	23	Intervalles 7x 5 min marche 1 min repos Total : 42 minutes	24	Repos	25	Musculation
26	Intervalles 7x 5 min marche 1 min repos Total : 42 minutes	27	Repos	28	Continu 2,4 km ou 40 minutes	29	Musculation	30	Intervalles 7x 5 min marche 1 min repos Total : 42 minutes	31	Repos		

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

# SEPTEMBRE 2019

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1 Musculation
2 Intervalles 7x 5 min marche 1 min repos Total: 42 minutes	3 Repos	4 Continu 1,8 à 2,1 km ou 30 à 35 minutes	5 Repos	6 DÉFI DU PARC Objectif 3 km en 50 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 8 à 12 répétitions Pause de 30 secondes</p>	 <p>2x 12 à 15 répétitions Pause de 30 secondes</p>	 <p>2x 12 à 15 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>