

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 4 min marche 1 min repos Total: 15 minutes	28	Repos	27	Continu 700 mètres ou 10 minutes	30	Repos	31	Intervalles 3x 4 min marche 1 min repos Total: 15 minutes	1	Repos	2	Repos
3	Intervalles 4x 4 min marche 1 min repos Total: 20 minutes	4	Repos	5	Continu 700 mètres ou 10 minutes	6	Repos	7	Intervalles 4x 4 min marche 1 min repos Total: 20 minutes	8	Repos	9	Repos
10	Intervalles 4x 4min30s marche 1 min repos Total: 22 minutes	11	Repos	12	Continu 700 mètres ou 10 minutes	13	Repos	14	Intervalles 4x 4min30s marche 1 min repos Total: 22 minutes	15	Repos	16	Continu 1 km ou 15 minutes
17	Intervalles 4x 4min30s marche 1 min repos Total: 22 minutes	18	Repos	19	Continu 1 km ou 15 minutes	20	Repos	21	Intervalles 5x 4min30s marche 1 min repos Total: 28 minutes	22	Repos	23	Repos
24	Intervalles 5x 5 min marche 1 min repos Total: 30 minutes	25	Repos	26	Continu 1 km ou 15 minutes	27	Repos	28	Intervalles 5x 5 min marche 1 min repos Total: 30 minutes	29	Repos	30	Repos

Visez 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 5 min marche 1 min repos Total: 36 minutes	2	Repos	3	Continu 1 km ou 15 minutes	4	Musculation	5	Intervalles 6x 5 min marche 1 min repos Total: 36 minutes	6	Repos	7	Continu 2 km ou 30 minutes
8	Intervalles 6x 5 min marche 1 min repos Total: 36 minutes	9	Repos	10	Continu 1,6 km ou 24 minutes	11	Musculation	12	Intervalles 6x 5 min marche 1 min repos Total: 36 minutes	13	Repos	14	Repos
15	Intervalles 7x 5 min marche 1 min repos Total: 42 minutes	16	Repos	17	Continu 2 km ou 30 minutes	18	Musculation	19	Intervalles 7x 5 min marche 1 min repos Total: 42 minutes	20	Repos	21	Repos
22	Intervalles 7x 5 min marche 1 min repos Total: 42 minutes	23	Repos	24	Continu 2 km ou 30 minutes	25	Musculation	26	Intervalles 7x 5 min marche 1 min repos Total: 42 minutes	27	Repos	28	Continu 3 km ou 45 minutes
29	Intervalles 7x 5 min marche 1 min repos Total: 42 minutes	30	Repos	31	Continu 2 km ou 30 minutes								

Visez 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 8x 5 min marche 1 min repos Total : 48 minutes	3		4	Musculation
5	Intervalles 8x 5 min marche 1 min repos Total : 48 minutes	6	Repos	7	Continu 2,5 km ou 38 minutes	8	Musculation	9	Intervalles 9x 5 min marche 1 min repos Total : 54 minutes	10	Repos	11	Musculation
12	Intervalles 9x 5 min marche 1 min repos Total : 54 minutes	13	Repos	14	Continu 3 km ou 45 minutes	15	Musculation	16	Intervalles 9x 5 min marche 1 min repos Total : 54 minutes	17	Repos	18	Continu 4 km ou 60 minutes
19	Intervalles 9x 5 min marche 1 min repos Total : 54 minutes	20	Repos	21	Continu 3 km ou 45 minutes	22	Musculation	23	Intervalles 8x 6 min marche 1 min repos Total : 56 minutes	24	Repos	25	Musculation
26	Intervalles 8x 6 min marche 1 min repos Total : 56 minutes	27	Repos	28	Continu 3,5 km ou 53 minutes	29	Musculation	30	Intervalles 8x 6 min marche 1 min repos Total : 56 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 6x 6 min marche 1 min repos Total: 42 minutes	3 Repos	4 Continu 3 à 3,5 km ou 45 à 53 minutes	5 Repos	6 DÉFI DU PARC Objectif 5 km en 75 minutes	7	8	

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

MUSCULATION

EXERCICES	SQUATS	MOLLETS	MONTÉES DE MARCHÉ
	 <p data-bbox="280 578 724 678">2-3x 10 répétitions Pause de 30 secondes</p>	 <p data-bbox="782 578 1226 678">2-3x 12 répétitions Pause de 30 secondes</p>	 <p data-bbox="1294 578 1738 678">2-3x 12 répétitions Pause de 30 secondes</p>
ÉTIREMENTS	ISCHIO-JAMBIERS (arrière de la cuisse)		MOLLETS
	 <p data-bbox="589 806 975 978">Fléchissez le tronc vers l'avant pour ressentir l'étirement à l'arrière de la cuisse et du genou</p> <p data-bbox="270 1092 985 1192">Maintenez la position 15 secondes Répétez 2-3 fois pour chaque jambe</p>	 <p data-bbox="1313 806 1719 1021">Maintenez le talon au sol et avancez le bassin pour ressentir l'étirement dans le mollet et à l'arrière du genou</p> <p data-bbox="1023 1092 1738 1192">Maintenez la position 15 secondes Répétez 2-3 fois pour chaque jambe</p>	