



PROGRAMME 5 KM MARCHÉ 7 SEMAINES

3 entraînements par semaine

1-2 journées de repos entre chaque entraînement

Journées de repos faire **exercices de renforcement ou étirements**

SI VOUS AVEZ UNE MONTRE GPS, 10 MIN DE MARCHÉ = 1 KM

Semaine du 31 août

1. Marche 15min
2. Marche 15min
3. Marche 20min

Semaine du 7 septembre

1. Marche 20min
2. Marche 20min
3. Marche 30min

Semaine du 14 septembre

1. Marche 20min
2. Marche 30min
3. Marche 40min

Semaine du 21 septembre

1. Marche 30min
2. Marche 30min
3. Marche 40min

Semaine du 28 septembre

1. Marche 40min
2. Marche 40min
3. Marche 50min

Semaine du 5 octobre

1. Marche 40min
2. Marche 50min
3. Marche 60min

Semaine du 12 octobre

1. Marche 45min
2. Marche 30min
3. **Parcours Champêtre 5 km** 🌿