

Programme de marche ; Vers 7500 pas par jour!

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Semaine 1	5 min / 500 pas	8 min / 800 pas	8 min / 800 pas	10 min / 1000 pas	8 min / 800 pas	8 min / 800 pas	10 min / 1000 pas
Semaine 2	8 min / 800 pas	10 min / 1000 pas	10 min / 1000 pas	12 min / 1200 pas	10 min / 1000 pas	10 min / 1000 pas	12 min / 1200 pas
Semaine 3	10 min / 1000 pas	12 min / 1200 pas	15 min / 1500 pas	12 min / 1200 pas	12 min / 1200 pas	15 min / 1500 pas	15 min / 1500 pas
Semaine 4	12 min / 1200 pas	15 min / 1500 pas	15 min / 1500 pas	20 min / 2000 pas	15 min / 1500 pas	15 min / 1500 pas	20 min / 2000 pas
Semaine 5	15 min / 1500 pas	20 min / 2000 pas	15 min / 1500 pas	20 min / 2000 pas	20 min / 2000 pas	15 min / 1500 pas	15 min / 1500 pas
Semaine 6	20 min / 2000 pas	15 min / 1500 pas	25 min / 2500 pas	20 min / 2000 pas	25 min / 2500 pas	15 min / 1500 pas	20 min / 2000 pas
Semaine 7	25 min / 2500 pas	15 min / 1500 pas	30 min / 3000 pas	25 min / 2500 pas	20 min / 2000 pas	30 min / 3000 pas	25 min / 2500 pas
Semaine 8	30 min / 3000 pas	25 min / 2500 pas	40 min / 4000 pas	30 min / 3000 pas	40 min / 4000 pas	40 min / 4000 pas	30 min / 3000 pas
Semaine 9	40 min / 4000 pas	30 min / 3000 pas	40 min / 4000 pas	50 min / 5000 pas	45 min / 4500 pas	50 min / 5000 pas	40 min / 4000 pas
Semaine 10	50 min / 5000 pas	45 min / 4500 pas	60 min / 6000 pas	50 min / 5000 pas	65 min / 6500 pas	55 min / 5500 pas	60 min / 6000 pas
Semaine 11	60 min / 6000 pas	55 min / 5500 pas	70 min / 7000 pas	65 min / 6500 pas	75 min / 7500 pas	65 min / 6500 pas	70 min / 7000 pas
Semaine 12	70 min / 7000 pas	60 min / 6000 pas	75 min / 7500 pas	65 min / 6500 pas	75 min / 7500 pas	70 min / 7000 pas	75 min / 7500 pas

Notes ; Soyez à l'écoute de votre corps, si vous avez besoin de prendre une pause entre 2 journées, n'hésitez pas à la faire, la récupération est aussi importante que l'entraînement. Simplement reprendre là où vous en étiez rendu.

Vous pouvez diviser les objectifs journaliers en plusieurs blocs pour faciliter la tâche et vous permettre de l'adapter à votre horaire.

Une fois le programme complété, maintenez l'habitude de marcher un total de 75 minutes par jour et cela apportera une multitude d'effets bénéfiques sur votre santé physique et mentale