

OP SANTÉ

SAINES HABITUDES DE VIE ET POIDS-SANTÉ

Horaire d'entraînement à la marche rapide pour 5 km

Semaine	Entraînement de groupe Jour 1	Entraînement individuel Jour 3	Entraînement individuel Jour 5 (Optionnel)
1	MR : 8 à 12 x 1 min (zone 1) Marche entre MR = 3 min	MR : 4 à 6 x 1 min (zone 1) Marche entre MR = 1 min	MR : 3 à 5 x 2 min (zone 1) Marche entre MR = 2 min
2	MR : 8 à 10 x 2 min (zone 1) Marche entre MR = 3 min	MR : 3 à 5 x 2 min (zone 1) Marche entre MR = 2 min	MR : 3 à 5 x 3 min (zone 1) Marche entre MR = 3 min
3	MR : 3 à 4 x 5 min (zone 1 + R) Marche entre MR = 3 min	MR : 2 x 5 min (zone 1 + R) Marche entre MR = 3 min	MR : 2 x 7 min (zone 1 + R) Marche entre MR = 3 min
4	MR : 10-10-12 min (zone 2) Marche entre MR = 10 min	MR : 1 x 15 min (zone 1)	MR : 2 x 10 min (zone 1 + R) Marche entre MR = 5 min
5	MR : 3 x 10 min (zone 2) Marche entre MR = 5 min	MR : 3 x 10 min (zone 1) Marche entre MR = 3 min	MR : 10-8-6-4-2 min (zone 2) Marche entre MR = 5-4-3-2 min
6	Test de marche rapide de 5 km		

MR = Marche rapide