

# OP SANTÉ

## SAINES HABITUDES DE VIE ET POIDS-SANTÉ

### Horaire d'entraînement à la marche pour 3 km

Semaine	Entraînement de groupe Jour 1	Entraînement individuel Jour 3	Entraînement individuel Jour 5 (Optionnel)
1	MR : 1-1-2-1-1-2 min (zone 1) Marche entre MR = 3 min	MR : 6 x 2 min (zone 1) Marche entre MR = 2 min	MR : 1-2-3-2-1 min. (zone 1) Marche entre MR = 3 min
2	MR : 1-2-3-2-4 min. (zone 1) Marche entre MR = 2 min	MR : 4 x 3 min (zone 1) Marche entre MR = 2 min	MR : 2-3-2-3 min (zone 1) Marche entre MR = 2 min
3	MR : 2-4-5 min. (zone 1) 3 x 2 min. (zone 2) Marche entre MR = 2 min	MR : 5 x 3 min (zone 1) Marche entre MR = 2 min	MR : 6 x 2 min (zone 2) Marche entre MR = 3 min
4	MR : 4-5-6 min. (zone 1) 3 x 2 min (zone 2) Marche entre MR = 2 min	MR : 4 x 5 min (zone 1) Marche entre MR = 2 min	MR : 1-2-3-1-2-3 min. (zone 2) Marche entre MR = 2 min
5	MR : 3 x 8 min (zone 1) Marche entre MR = 2 min	MR : 4 x 6 min (zone 1) Marche entre MR = 2 min	MR : 6 x 3 min (zone 2) Marche entre MR = 2 min
6	MR : 5-10-12 (zone 1) Marche entre MR = respectivement 2 et 4 min.	MR : 4 x 4 min. (zone 2) Marche entre MR = 2 min	MR : 6-5-4-2 min. (zone 1,1,2,2) Marche entre MR = 2 min
7	3 km de marche rapide sans arrêt		

MR = Marche rapide