

Guide d'entraînement

SEMAINE	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE		Total hebdomadaire (km)	
	Suggestions	Réel	Suggestions	Réel	Suggestions	Réel	Suggestions	Réel	Suggestions	Réel	Suggestions	Réel	Suggestions	Réel		
24	3				4				3		3				13	
23			4				4				3				11	
22	4				4				3		5				16	
21	4				4						4		3		15	
20			3				3				6				12	
19	4				4						3		5		16	
18	3				3				3						9	
17	3				4				3		6		3		19	
16	4				4				4		8		3		23	
15	4				5				5		10				24	
14	6				5				4		8		4		27	
13			5		6				5		10		4		30	
12	4				6				6						16	
11	6				6				5		10		6		33	
10			6		8				6		14				34	
9	8				6						12		8		34	
8			6		6				6		16		6		40	
7			6		6				5		18		8		43	
6			6		8				5						19	
5			7		5				5		20		10		47	
4			5				5				20		15		45	
3			5				5				10		10		30	
2	3				3						5		5		16	
1			3								JOUR 1		JOUR 2			

Dans la colonne de gauche, nous indiquons en kilomètres la distance que nous vous suggérons de marcher. Dans la colonne de droite, vous inscrivez le nombre de kilomètres que vous avez réellement marchés pendant la journée.

Sachez que nos suggestions visent l'idéal. Si vous ne pouvez pas suivre ce programme, ne vous découragez pas et n'abandonnez pas votre entraînement pour autant. Faites ce que vous pouvez, mais faites-le de façon régulière. N'attendez surtout pas à la dernière minute pour commencer votre entraînement. Débutez dès maintenant.