

Plan marcheur confirmé pour 5 séances

Semaine 1	
Lundi	1h00 marche - 10mn étirements
Mardi	1h00 marche - 10mn étirements
Mercredi	30mn marche – 15mn PPG – 30mn technique (séance technique 1) – 10mn étirements
Jeudi	1h00 marche - 10mn étirements
Samedi	1h30 marche – 10mn étirements
Semaine 2	
Lundi	1h00 marche - 10mn étirements
Mercredi	15mn marche – 15mn PPG – 30mn marche – 10mn 1mn rapide (vitesse) 30" récupération – 10mn étirements
Mercredi	1h00 marche – 10mn étirements
Jeudi	1h00 marche – 10mn étirements
Samedi	1h30 marche – 10mn étirements
Semaine 3	
Lundi	1h00 marche – 10mn étirements
Mardi	20mn marche – 15mn PPG – 25mn technique marche (séance technique 2) – 15mn marche avec assimilation de la marche – 10mn étirements
Mercredi	15mn marche – 15mnPPG – 30mn marche – 6 x 30 secondes (vitesse) récupération 30 secondes – Récupération 1mn – 6 x 30 secondes (vitesse) récupération 30 secondes - 10mn étirements
Jeudi	1h00 marche sur terrain souple – 10mn étirements
Samedi	2h00 marche – 10mn étirements
Semaine 4	
Lundi	1h00 marche – 10mn étirements
Mardi	<b>Test sur piste. Vous munir d'une roue de géomètre pour cette séance. Elle peut être réalisée en groupe.</b> 20mn marche – test de vitesse sur 6 minutes (marcher à vitesse maximum pendant 6 minutes) – Au bout de 6 minutes, arrêtez-vous et marquez l'endroit. Récupérez, puis mesurez depuis la ligne de départ. Comptabilisez la distance effectuée (ex. 3 tours + 238 mètres = 1438 mètres), et multipliez la par 10. (dans l'exemple cela nous donne 14380 mètres soit 14 km 380). Ceci représente approximativement votre VMA. Elle va vous servir pour les différentes suivantes. Notez la sur votre cahier d'entraînement.
Mercredi	45mn marche 75% – 20 technique marche (séance technique 3)
Samedi	30mn marche – 1h00 5mn rapide (90%) 5mn lent (soit 6 fois) – 30mn marche – 10mn étirements
Semaine 5	
Lundi	1h15 marche 75% – 10mn étirements
Mardi	15mn marche – 15mn PPG – 20mn marche – 15mn 1'30 rapide (100%) 45 secondes récupération – 10mn étirements
Mercredi	1h00 marche – 10mn étirements
Jeudi	1h15 marche 75% - 10mn étirements
Samedi	2h30 marche 75% – 10mn étirements
Semaine 6	
Lundi	1h15 marche 75% – 10mn étirements
Mardi	45mn marche – 25mn technique (séance technique 1) – 10mn étirements
Mercredi	1h30 marche 75% - 10mn étirements
Jeudi	15mn marche – 15mn PPG – 20mn marche – 6 x 30 secondes (100%) récupération 30" – Récupération 1mn – 6 x 30 secondes (100%) récupération 30 secondes – 10mn étirements

Plan marcheur confirmé pour 5 séances

Samedi	45mn marche 75% – 1h00 marche travail en côtes – 15mn marche retour au calme - 10mn étirements
<b>Semaine 7</b>	
Lundi	1h30 marche 75% – 10mn étirements
Mardi	15mn marche – 15mn PPG – 20mn marche – 10 x 400m (95% à 100%) récupération 1mn – 10mn étirements
Mercredi	1h30 marche 75% - 10mn étirements
Jeudi	45mn marche 75% – 20mn technique marche (séance technique 2) - 10mn étirements
Samedi	3h00 marche 70% (vous pouvez marcher au cours d'un brevet) – 10mn étirements
<b>Semaine 8</b>	
Lundi	1h30 marche 75% – 10mn étirements
Mardi	15mn marche – 15mn PPG – 20mn marche – 6 x 30 secondes (105%) récupération 30 secondes – Récupération 1mn – 6 x 30 secondes (105%) récupération 30 secondes – 10mn étirements
Jeudi	45mn marche 75% - 20mn technique marche (séance technique 3) – 10mn étirements
Samedi	1h00 marche – 1h00 5mn rapide 5mn lent – 1h00 marche – 10mn étirements

