

Plan néophyte pour 3 ou 4 séances

| Si vous ne pratiquez que 3 séances, marchez le Mardi, le Jeudi et le Samedi | |
|--|--|
| Semaine 1 | |
| Lundi | 45mn marche – 10mn étirements |
| Mercredi | 20mn marche – 15mn PPG – 25mn technique marche (séance technique 1) – 15mn marche avec assimilation de la marche – 10mn étirements |
| Vendredi | 45mn marche – 10mn étirements |
| (Samedi) | 1h00 marche – 10mn étirements |
| Semaine 2 | |
| Lundi | 45mn marche - 10mn étirements |
| Mercredi | 20mn marche – 15mn PPG – 25mn technique marche (séance technique 2) – 15mn marche avec assimilation de la marche – 10mn étirements |
| Vendredi | 45mn marche – 10mn étirements |
| (Samedi) | 1h00 marche – 10mn étirements |
| Semaine 3 | |
| Lundi | 45mn marche – 10mn étirements |
| Mercredi | 20mn marche – 15mn PPG – 25mn technique marche (séance technique 3) – 15mn marche avec assimilation de la marche – 10mn étirements |
| Vendredi | 45mn marche – 10mn étirements |
| (Samedi) | 1h00 marche – 10mn étirements |
| Semaine 4 | |
| Lundi | 1h00 marche – 10mn étirements |
| Mercredi | 20mn marche – 15mn PPG – 25mn technique marche (séance 1) – 15mn marche avec assimilation de la marche – 10mn étirements |
| Samedi | 20mn marche – 1h00 4mn rapide 2mn lent (soit 5 fois) – 15mn marche – 10mn étirements |
| Semaine 5 | |
| Lundi | 1h00 marche – 10mn étirements |
| Mercredi | 1h15 marche – 10mn étirements |
| Vendredi | 20mn marche – 15mn PPG – 25mn technique marche (séance 2) – 15mn marche avec assimilation de la marche – 10mn étirements |
| (Samedi) | 1h30 marche – 10mn étirements |
| Semaine 6 | |
| Lundi | 1h00 marche – 10mn étirements |
| Mercredi | 20mn marche – 15mn PPG – 25mn technique marche (séance 3) – 15mn marche avec assimilation de la marche – 10mn étirements |
| Vendredi | 1h15 marche – 10mn étirements |
| (Samedi) | 1h30 marche – 10mn étirements |
| Semaine 7 | |
| Lundi | 1h15 marche – 10mn étirements |
| Mercredi | 15mn marche échauffement – 15mn PPG – 20mn marche – 5 x 30 secondes, récupération 30 secondes – Récupération 1mn – 5 x 30 secondes, récupération 30 secondes – 10mn étirements |
| Vendredi | 1h15 marche – 10mn étirements |
| (Samedi) | 2h00 marche – 10mn étirements |
| Semaine 8 | |
| Lundi | 1h00 marche – 10mn étirements |
| Mercredi | 20mn marche – 15mn PPG – 25mn technique marche (séance 3) – 15mn marche avec assimilation de la marche – 10mn étirements |
| Vendredi | 1h00 marche – 10mn étirements |
| (Samedi) | 30mn marche – 1h00 marche 4mn marche rapide, 2mn lent – 30mn marche – 10mn étirements |

Suivra l'entraînement néophyte sur 5 séances, puis les non néophytes.