

Plan néophyte pour 5 séances

<b>Semaine 1</b>	
Lundi	45mn marche – 10mn étirements
Mardi	20mn marche – 15mn PPG – 25mn technique marche (séance technique 1) – 15mn marche avec assimilation de la marche – 10mn étirements
Mercredi	45mn marche – 10mn étirements
Jeudi	15mn marche – 15mn PPG – 30mn marche
Samedi	1h00 marche – 10mn étirements
<b>Semaine 2</b>	
Lundi	45mn marche - 10mn étirements
Mardi	20mn marche – 15mn PPG – 25mn technique marche (séance technique 2) – 15mn marche avec assimilation de la marche – 10mn étirements
Mercredi	45mn marche – 10mn étirements
Jeudi	15mn marche – 15mn PPG – 15mn marche soutenue – 15mn marche récupération
Samedi	1h00 marche – 10mn étirements
<b>Semaine 3</b>	
Lundi	45mn marche – 10mn étirements
Mardi	20mn marche – 15mn PPG – 25mn technique marche (séance technique 3) – 15mn marche avec assimilation de la marche – 10mn étirements
Mercredi	45mn marche – 10mn étirements
Jeudi	15mn marche – 15mn PPG – 30mn marche
Samedi	1h00 marche – 10mn étirements
<b>Semaine 4</b>	
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
<b>Semaine 5</b>	
Lundi	1h00 marche – 10mn étirements
Mardi	1h00 marche – 10mn étirements
Mercredi	20mn marche – 15mn PPG – 25mn technique marche (séance 2) – 15mn marche avec assimilation de la marche – 10mn étirements
Jeudi	15mn marche – 15mn PPG – 20mn marche – 6 x 1mn récupération 30 secondes – récupération 1'30 – 6 x 1mn récupération 30 secondes – 10mn étirements
Samedi	1h30 marche – 10mn étirements
<b>Semaine 6</b>	
Lundi	1h15 marche – 10mn étirements
Mardi	20mn marche – 15mn PPG – 25mn technique marche (séance 3) – 15mn marche avec assimilation de la marche – 10mn étirements
Mercredi	1h00 marche sur terrain souple – 10mn étirements
Jeudi	15mn marche – 15mn PPG – 20mn marche – 6 x 1mn récupération 30 secondes – récupération 1'30 – 6 x 1mn récupération 30 secondes – 10mn étirements
Samedi	1h30 marche – 10mn étirements
<b>Semaine 7</b>	
Lundi	1h15 marche – 10mn étirements

## Plan néophyte pour 5 séances

Mardi	1h00 marche – 10mn étirements
Mercredi	15mn marche échauffement – 15mn PPG – 20mn marche – 8 x 30 secondes, récupération 30 secondes – Récupération 1mn – 8 x 30 secondes, récupération 30 secondes – 10mn étirements
Jeudi	1h00 marche – 10mn étirements
(Samedi)	2h00 marche – 10mn étirements
<b>Semaine 8</b>	
Lundi	1h00 marche – 10mn étirements
Mercredi	20mn marche – 15mn PPG – 30mn technique marche (séance 3) - 10mn étirements
Jeudi	1h00 marche – 10mn étirements
Samedi	30mn marche – 1h00 marche 4mn marche rapide, 2mn lent – 30mn marche – 10mn étirements

Suivra l'entraînement puis les non néophytes sur 3 séances.