

Plan marcheur confirmé pour 3 séances

Ou le Mardi, le Jeudi et le Samedi	
Semaine 1	
Lundi	1h00 marche – 10mn étirements
Mercredi	1h00 marche – 10mn étirements
Samedi	1h30 marche – 10mn étirements
Semaine 2	
Lundi	1h00 marche - 10mn étirements
Mercredi	15mn marche – 15mn PPG – 30mn marche – 10mn marche 1mn rapide (vitesse) 30" récupération – 10mn étirements
Samedi	1h30 marche – 10mn étirements
Semaine 3	
Lundi	1h00 marche – 10mn étirements
Mercredi	15mn marche – 15mn PPG – 25mn technique marche (séance technique 1) – 15mn marche avec assimilation de la marche – 10mn étirements
Samedi	2h00 marche – 10mn étirements
Semaine 4	
Lundi	1h15 marche – 10mn étirements
Mardi	Test sur piste. Vous munir d'une roue de géomètre pour cette séance. Elle peut être réalisée en groupe. 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	1h15 marche à 75% de VMA – 10mn étirements
Samedi	30mn marche – 1h00 5mn rapide 5mn lent (soit 6 fois) – 10mn étirements
Semaine 5	
Lundi	1h15 marche 75% – 10mn étirements
Mercredi	15mn marche – 15mn PPG – 25mn technique marche (séance technique 1) – 15mn marche avec assimilation de la marche – 10mn étirements
Samedi	3h00 marche 70% – 10mn étirements (vous pouvez marcher aussi au cours d'un brevet de marche)
Semaine 6	
Lundi	1h15 marche 75% – 10mn étirements
Mercredi	1h15 marche 75% – 10mn étirements
(Samedi)	1h00 marche 80% – 45mn marche sur terrain souple
Semaine 7	
Lundi	1h30 marche 75% – 10mn étirements
Mercredi	15mn marche échauffement – 15mn PPG – 20mn marche – 6 x 30 secondes 100%, récupération 30 secondes – Récupération 1mn – 6 x 30 secondes 100%, récupération 30 secondes – 10mn étirements
(Samedi)	3h00 marche 70% – 10mn étirements (vous pouvez marcher aussi au cours d'un brevet de marche)
Semaine 8	
Lundi	1h30 marche 75% – 10mn étirements
Mercredi	15mn marche – 15mn PPG – 25mn technique marche (séance technique 1) – 15mn marche avec assimilation de la marche – 10mn étirements
Samedi	15mn marche – 15mn PPG – 15mn marche – 15 x 400m 95% à 100% récupération 1mn - 10mn étirements

Suivra l'entraînement marcheur confirmé sur 4 séances, puis 5 séances.