

5 KILOMÈTRES MARCHÉ MOIS 1

DÉFI
ENTREPRISES

PRÉSENTÉ PAR

beneva

UNE COLLABORATION DE

rouge FM

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

SEMAINE 1



Marcher 5 minutes
5 minutes marche rapide
Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes
5 minutes marche rapide
Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes
5 minutes marche rapide
Marcher 5 minutes



Marcher 5 minutes
5 minutes marche rapide
Marcher 5 minutes



REPOS

SEMAINE 2



Marcher 5 minutes
7 minutes marche rapide
Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes
7 minutes marche rapide
Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes
7 minutes marche rapide
Marcher 5 minutes



Marcher 5 minutes
7 minutes marche rapide
Marcher 5 minutes



REPOS

SEMAINE 3



Marcher 5 minutes
10 minutes marche rapide
Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes
10 minutes marche rapide
Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes
10 minutes marche rapide
Marcher 5 minutes



Marcher 5 minutes
10 minutes marche rapide
Marcher 5 minutes



REPOS

SEMAINE 4



Marcher 5 minutes
3X(1'marche en côte/ 1'marche lente)
Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes
10 minutes marche rapide
Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes
10 minutes marche rapide
Marcher 5 minutes



Marcher 10 minutes
10 minutes marche rapide
Marcher 5 minutes



REPOS

6 x (1min course /1min marche = 6 fois le bloc suivant : 1 minute de course alternée avec une minute de marche

LÉGENDE

Échauffement

Séance principale

Retour au calme

5 KILOMÈTRES MARCHÉ MOIS 2

DÉFI ENTREPRISES

PRÉSENTÉ PAR

beneva

UNE COLLABORATION DE

rouge FM

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

SEMAINE 1



Marcher 5 minutes

4X(1'marche en côte/ 1'marche lente)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

15 minutes marche rapide

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

15 minutes marche rapide

Marcher 5 minutes



Marcher 10 minutes

15 minutes marche rapide

Marcher 5 minutes



REPOS

SEMAINE 2



Marcher 5 minutes

5X(1'marche en côte/ 1'marche lente)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

15 minutes marche rapide

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

15 minutes marche rapide

Marcher 5 minutes



Marcher 15 minutes

20 minutes marche rapide

Marcher 5 minutes



REPOS

SEMAINE 3



Marcher 5 minutes

2X(2'marche en côte/ 2'marche lente)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

15 minutes marche rapide

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

15 minutes marche rapide

Marcher 5 minutes



Marcher 15 minutes

25 minutes marche rapide

Marcher 5 minutes



REPOS

SEMAINE 4



Marcher 5 minutes

3X(2'marche en côte/ 2'marche lente)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

15 minutes marche rapide

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

15 minutes marche rapide

Marcher 5 minutes



Marcher 15 minutes

30 minutes marche rapide

Marcher 5 minutes



REPOS

6 x (1' course /1' marche) = 6 fois le bloc suivant : 1 minute de course alternée avec une minute de marche

LÉGENDE

Échauffement

Séance principale

Retour au calme

5 KILOMÈTRES MARCHÉ MOIS 3



PRÉSENTÉ PAR

beneva

UNE COLLABORATION DE

rouge FM

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

SEMAINE 1



Marcher 5 minutes

2X(3'marche en côte/2'marche lente)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

15 minutes marche rapide

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

15 minutes marche rapide

Marcher 5 minutes



Marcher 10 minutes

30 minutes marche rapide

Marcher 5 minutes



REPOS

SEMAINE 2



Marcher 5 minutes

3X(3'marche en côte/2'marche lente)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

15 minutes marche rapide

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

15 minutes marche rapide

Marcher 5 minutes



Marcher 15 minutes

30 minutes marche rapide

Marcher 5 minutes



REPOS

SEMAINE 3



Marcher 5 minutes

4X(3'marche en côte/2'marche lente)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

15 minutes marche rapide

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

15 minutes marche rapide

Marcher 5 minutes



Marcher 15 minutes

35 minutes marche rapide

Marcher 5 minutes



REPOS

SEMAINE 4



Marcher 5 minutes

3X(2'marche en côte/2'marche lente)

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

10 minutes marche rapide

Marcher 5 minutes



REPOS



Marcher 5 minutes

10 minutes marche rapide

Marcher 5 minutes



REPOS



DÉFI ENTREPRISES

6 x (1' course /1' marche) = 6 fois le bloc suivant : 1 minute de course alternée avec une minute de marche

LÉGENDE

Échauffement

Séance principale

Retour au calme