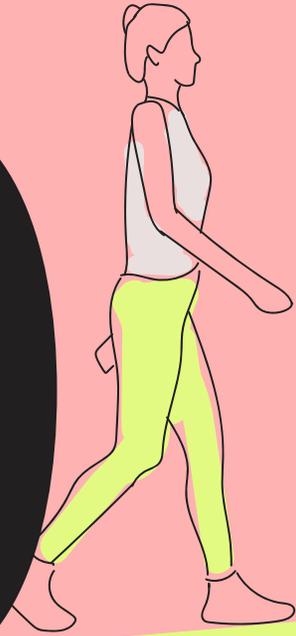


PROGRAMME

30



jours
de marche

1	2	3	4	5	6
○ MARCHE ÉNERGIQUE 15 min	○ MARCHE ÉNERGIQUE 15 min	○ MARCHE ÉNERGIQUE 20 min	○ MARCHE TONUS 20 min	○ MARCHE MÉDITATIVE 10 min	○ MARCHE ÉNERGIQUE 20 min
7	8	9	10	11	12
○ MARCHE TONUS 20 min	○ MARCHE MÉDITATIVE 10 min	○ MARCHE ÉNERGIQUE 25 min	○ MARCHE ET DURÉE AU CHOIX!	○ MARCHE TONUS 20 min	○ MARCHE ÉNERGIQUE 25 min
13	14	15	16	17	18
○ MARCHE MÉDITATIVE 10 min	○ MARCHE ÉNERGIQUE 30 min	○ MARCHE INTERVALLES 30 min	○ MARCHE MÉDITATIVE 10 min	○ MARCHE TONUS 20 min	○ MARCHE ÉNERGIQUE 30 min
19	20	21	22	23	24
○ MARCHE MÉDITATIVE 10 min	○ MARCHE INTERVALLES 30 min	○ MARCHE ÉNERGIQUE 30 min	○ MARCHE ET DURÉE AU CHOIX!	○ MARCHE TONUS 20 min	○ MARCHE ÉNERGIQUE 30 min
25	26	27	28	29	30
○ MARCHE INTERVALLES 30 min	○ MARCHE MÉDITATIVE 10 min	○ MARCHE ÉNERGIQUE 30 min	○ MARCHE TONUS 20 min	○ MARCHE INTERVALLES 30 min	○ MARCHE ÉNERGIQUE 30 min

> PLUS D'INSTRUCTIONS POUR FAIRE LE PROGRAMME DE MARCHÉ

MARCHE ÉNERGIQUE: marche d'un bon pas. Assez rapide pour augmenter la respiration, mais à un rythme qu'on peut maintenir tout au long de la durée.

MARCHE MÉDITATIVE: marche d'un pas léger. L'attention est mise sur notre environnement et sur les sensations de notre corps.

↓ SÉANCE DE MARCHÉ EN PLEINE CONSCIENCE

MARCHE TONUS: marche d'un bon pas pendant 10 minutes, suivie d'exercices de renforcement musculaire pendant 10 minutes.

↓ 6 EXERCICES MUSCULAIRES DE NIVEAU DÉBUTANT

↓ RENFORCEMENT MUSCULAIRE AVEC UN BANC DE PARC

MARCHE INTERVALLES: marche normale pendant laquelle on alterne 1 minute de marche rapide (à la limite du jogging) et 3 minutes de marche normale pour récupérer. On répète le tout 5 fois.

↓ SÉANCE AUDIO HOP, JE COURS!