

Plan d'entraînement de 6 semaines pour grands débutants - objectif : arriver à 30' d'activité physique

| Semaines | Séances d'entraînement | Tps course | Tps total |
|----------|---|------------|-----------|
| 1 | 3' marche + (4 x 30" course, récup 30" marche) + 1' marche + (4 x 30" course, récup 30" marche) + 2' marche | 00:04:00 | 00:14:00 |
| | 3' marche + (5 x 30" course, récup 30" marche) + 1' marche + (5 x 30" course, récup 30" marche) + 2' marche | 00:05:00 | 00:16:00 |
| | 3' marche + (6 x 30" course, récup 30" marche) + 1' marche + (6 x 30" course, récup 30" marche) + 2' marche | 00:06:00 | 00:18:00 |
| 2 | 3' marche + (4 x 45" course, récup 30" marche) + 1' marche + (4 x 45" course, récup 30" marche) + 2' marche | 00:06:00 | 00:16:00 |
| | 3' marche + (5 x 45" course, récup 30" marche) + 1' marche + (5 x 45" course, récup 30" marche) + 2' marche | 00:07:30 | 00:18:30 |
| | 3' marche + (6 x 45" course, récup 30" marche) + 1' marche + (6 x 45" course, récup 30" marche) + 2' marche | 00:09:00 | 00:21:00 |
| 3 | 3' marche + (7 x 30" course, récup 30" marche) + 1' marche + (7 x 30" course, récup 30" marche) + 2' marche | 00:07:00 | 00:20:00 |
| | 3' marche + (8 x 30" course, récup 30" marche) + 1' marche + (8 x 30" course, récup 30" marche) + 2' marche | 00:08:00 | 00:22:00 |
| | 3' marche + (9 x 30" course, récup 30" marche) + 1' marche + (9 x 30" course, récup 30" marche) + 2' marche | 00:09:00 | 00:24:00 |
| 4 | 3' marche + (7 x 45" course, récup 30" marche) + 1' marche + (7 x 45" course, récup 30" marche) + 2' marche | 00:10:30 | 00:23:30 |
| | 3' marche + (8 x 45" course, récup 30" marche) + 1' marche + (8 x 45" course, récup 30" marche) + 2' marche | 00:12:00 | 00:26:00 |
| | 3' marche + (9 x 45" course, récup 30" marche) + 1' marche + (9 x 45" course, récup 30" marche) + 2' marche | 00:13:30 | 00:28:30 |
| 5 | 3' marche + (7 x 1' course, récup 30" marche) + 1' marche + (7 x 1' course, récup 30" marche) + 2' marche | 00:14:00 | 00:27:00 |
| | 3' marche + (8 x 1' course, récup 30" marche) + 1' marche + (8 x 1' course, récup 30" marche) + 2' marche | 00:16:00 | 00:30:00 |
| | 3' marche + (9 x 1' course, récup 30" marche) + 1' marche + (9 x 1' course, récup 30" marche) + 2' marche | 00:18:00 | 00:33:00 |
| 6 | 3' marche + (4 x 1'30" course, récup 30" marche) + 1' marche + (4 x 1'30" course, récup 30" marche) + 2' marche | 00:12:00 | 00:22:00 |
| | 3' marche + (5 x 1'30" course, récup 30" marche) + 1' marche + (5 x 1'30" course, récup 30" marche) + 2' marche | 00:15:00 | 00:26:00 |
| | 3' marche + (6 x 1'30" course, récup 30" marche) + 1' marche + (6 x 1'30" course, récup 30" marche) + 2' marche | 00:18:00 | 00:30:00 |

**la course doit être réalisée en aisance respiratoire (pouvoir parler)
la marche est une marche active**