

## PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT 42KM

SEM.	JOUR	ENTRAÎNEMENT	KM
S1	1	25/12	
	2	60' tempo 1	4
	3		
	4	60' tempo 1	4
	5		
	6	7 km	7
	7		
S2	1	01/01	
	2	60' tempo 1	4
	3		
	4	45' tempo 2	4
	5		
	6	10 km	10
	7		
S3	1	08/01	
	2	60' tempo 1	4
	3		
	4	60' tempo 2	5
	5		
	6	10 km	10
	7		
S4	1	15/01	
	2	60' tempo 2	5
	3		
	4	60' tempo 2	5
	5		
	6	12 km	12
	7		
S5	1	22/01	
	2	60' tempo 2	5
	3		
	4	60' tempo 2	5
	5		
	6	15 km	15
	7		
S6	1	29/01	
	2	60' tempo 1	4
	3		
	4	45' tempo 2	4
	5		
	6	10 km	10
	7		
S7	1	05/02	
	2	60' tempo 2-3	5,5
	3		
	4	60' tempo 123 interval	5
	5		
	6	15 km	15
	7		

OBJ. INTERM. 1

SEM.	JOUR	ENTRAÎNEMENT	KM
S8	1	12/02	
	2	75' tempo 2-3	7
	3		
	4	60' tempo 3	6
	5		
	6	18 km	18
	7		
S9	1	19/02	
	2	90' tempo 2	7,5
	3		
	4	60' tempo 123 interval	5
	5		
	6	20 km	20
	7		
S10	1	26/02	
	2	60' tempo 1	4
	3		
	4	60' tempo 2	5
	5		
	6	10 km	10
	7		
S11	1	04/03	
	2	75' tempo 2-3	7
	3		
	4	60' tempo 3	6
	5		
	6	20 km	20
	7		
S12	1	11/03	
	2	75' tempo 3	7,5
	3		
	4	60' tempo 123 interval	5
	5		
	6	20 km	20
	7		
S13	1	18/03	
	2	75' tempo 3	7,5
	3		
	4	60' tempo 123 interval	5
	5		
	6	25 km	25
	7		
S14	1	25/03	
	2	60' tempo 1	4
	3		
	4	60' tempo 2	5
	5		
	6	10 km	10
	7		

OBJ. INTERM. 2

OBJ. INTERM. 3



SEM.	JOUR	ENTRAÎNEMENT	KM
S15	1	01/04	
	2	90' tempo 2-3	8
	3		
	4	60' tempo 123 interval	5
	5		
	6	25 km	25
	7		
S16	1	08/04	
	2	90' tempo 3	9
	3		
	4	60' tempo 123 interval	5
	5		
	6	28 km	28
	7		
S17	1	15/04	
	2	90' tempo 2	7,5
	3		
	4	75' tempo 123 interval	6,5
	5		
	6	32 km	32
	7		

OBJ. INTERM. 4

SEM.	JOUR	ENTRAÎNEMENT	KM
S18	1	22/04	
	2	60' tempo 1	4
	3		
	4	60' tempo 2	5
	5		
	6	10 km	10
	7		
S19	1	29/04	
	2	60' tempo 2	5
	3		
	4	60' tempo 2	5
	5		
	6	5 km	5
	7		
S20	1	06/05	
	2	60' tempo 1	4
	3		
	4	30' tempo 2	2,5
	5		
	6	11/05 42 KM AG Belgian Coast Walk	42

OBJ. FINAL 1

- Pour obtenir les meilleurs résultats, marchez trois fois par semaine.
- Vous pouvez décider vous-même quand vous allez marcher pendant la semaine, mais essayez d'étaler vos promenades sur toute la semaine. Prévoyez de préférence un jour de repos entre deux séances d'entraînement.
- Si vous êtes trop fatigué ou malade, accordez-vous le repos nécessaire.
- Votre rythme de marche est la vitesse à laquelle vous marchez. Dans ce schéma, trois rythmes différents sont utilisés :
  - tempo 1 : marche très facile, récupération (environ 4 km/h)
  - tempo 2 : marche confortable, rythme de conversation (environ 5 km/h)
  - tempo 3 : bon rythme de marche (environ 6 km/h)
- La variation dans votre entraînement à la marche est importante. Dans l'ordre des choses, vous utilisez :
  - Marche douce ou marche de récupération : vous marchez au rythme 1.
  - Marches d'endurance à un rythme élevé : vous marchez pendant une période plus longue à un rythme plus élevé, comme le rythme 2 ou 3.
  - Marches par intervalles : vous marchez à des vitesses différentes. Vous pouvez décider vous-même quand il faut accélérer ou ralentir le pas. Développez lentement les marches par intervalles, commencez par de courtes sections au rythme 3, puis augmentez progressivement.

Variez également votre parcours, marchez sur une surface différente pour changer ou créez quelques pentes.

Le calendrier des randonnées de l'asbl Wandelsport Vlaanderen propose un large éventail de distances de marche dans toute la Belgique. Ils constituent les déplacements idéaux pour votre entraînement, notamment lorsque vous devez parcourir de longues distances.

Vous pouvez trouver des distances de 20, 40 ou 50 km tous les week-ends. Vous n'avez pas besoin de tracer des itinéraires à l'avance, car les clubs de marche l'ont déjà fait pour vous.

Un bel itinéraire s'offre à vous et il y aura toujours des aires de repos en cours de route.

Vous pouvez trouver tous les circuits pédestres de l'asbl Wandelsport Vlaanderen sur [www.walkinginbelgium.be](http://www.walkinginbelgium.be).



**AG BELGIAN COAST WALK** 5 YEARS  
 11.05.2024  
 80 KM 42 KM 25 KM 10 KM

Wandelsport Vlaanderen