

ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE OPTIONNEL EN CIRCUIT

Structure

- Nombre de tours: 2-3 tours, en fonction du temps et de l'état de forme physique.
- Répétitions: 10-12 par exercice (ou 30-45 secondes par exercice).
- Repos entre les exercices: 15-30 secondes.
- Repos entre les tours: 1-2 minutes.

Exemples de circuit

1. Circuit 1 : Force et stabilité de base (5 exercices)

- Planches: 30-45 secondes.
- Bodyweight Squats: 10-12 répétitions.
- Lunges: 8-10 répétitions par jambe
- Push-Ups: 8-10 répétitions (avec soutien pour le genou si nécessaire).
- Glute Bridges: 12-15 répétitions

2. Circuit 2 : Force et mobilité fonctionnelles (5 exercices)

- Step-Ups: 10-12 répétitions par jambe (utilisez une marche bien stable).
- Bird Dogs: 8-10 répétitions par côté.
- Lunges arrière: 8-10 répétitions par jambe.
- Mountain Climbers: 30 secondes.
- Calf Raises: 15 répétitions.

Explication

- Progression : les marcheurs peuvent commencer par 2 séries et passer à 3 séries au fur et à mesure que leur force et leur endurance augmentent.
- Variante : Alternier les 2 circuits toutes les 2 à 3 semaines pour éviter l'ennui et fournir de nouveaux stimuli musculaires.
- Seuil modéré : tous les exercices peuvent être facilement exécutés à la maison ou à l'extérieur. Les exercices vous semblent-ils trop faciles au fil du temps ? N'hésitez pas à ajouter une série supplémentaire ou à augmenter le nombre de répétitions/le temps par exercice. Attention : ne commencez pas trop vite donnez à votre corps le temps nécessaire pour s'habituer aux exercices et éviter ainsi le surmenage.

Jour	Type d'entraînement	Détails
Semaine 1-4 : Condition de base		
Lundi	Repos ou activité légère	Repos actif : 30 minutes de marche douce ou de yoga
Mardi	Tempo 1	45-60 min à un rythme doux (environ 4 km/h)
Mercredi	Intervalle training	Échauffement : 10' de mise en route calme Jeu d'intervalles : 5x (3 min de marche rapide / 2 min de marche tranquille). Retour au calme : 10' de marche douce à l'extérieur Durée totale : 45 minutes.
Jeudi	Entr. musculaire facultatif	Semaine 1 – 2: Circuit 1 Semaine 3 – 4: Circuit 2
Vendredi	Repos	-
Samedi	Longue promenade	Commencez par 7 km faciles (Rythme 1). Semaine 2 : 8 km - Semaine 3 : 9 km - Semaine 4 : 10 km (rythme 1)
Dimanche	Promenade de récupération	30 min de marche calme (Tempo 1).
Semaine 5 – 8 : Intensification et variation		
Lundi	Repos ou activité légère	Repos actif : 30 min de yoga et d'étirements

Jour	Type d'entraînement	Détails
Mardi	Tempo 2	60 min de marche douce et confortable (environ 5 km/h). Échauffement : 10 min de marche douce (rythme 1). Série d'intervalles : 4 x (6 min de marche rapide marche rapide (rythme 3, environ 6 km/h) + 2 minutes de marche douce (rythme 1) en guise de repos). Retour au calme : 5-10 minutes de marche douce. Durée totale : environ 50 minutes
Mercredi	Intervalle training	
Jeudi	Entr. musculaire facultatif	Semaine 5 – 7: Circuit 1 Semaine 6 – 8: Circuit 2
Vendredi	Repos	-
Samedi	Longue promenade	Rythme 2. Essayez un parcours vallonné. Semaine 5 : 12 km - Semaine 6 : 14 km - Semaine 7 : 16 km - Semaine 8 : 10 km
Dimanche	Promenade de récupération	45 min de marche douce
Semaine 9-11 : Finalisation condition de base et préparation (programme par semaine)		
Lundi	Repos ou activité légère	Repos actif : 30 minutes de vélo ou de natation.
Mardi	Tempo 3	60-75 minutes de marche rapide (environ 6 km/h). Échauffement : 10 minutes de marche tranquille.
Mercredi	Intervalle training	Série d'intervalles : 3 x (10 minutes de marche rapide (Tempo 2-3, environ 5,5-6 km/h) avec 3 minutes de marche tranquille en guise de repos). Retour au calme : 5 à 10 minutes de marche douce. Durée totale : environ 60 minutes.
Jeudi	Entr. musculaire facultatif	Semaine 9: Circuit 1 & 2
Vendredi	Repos	-
Samedi	Longue promenade	18 km. Simuler des pauses et tester la nutrition. Variation du rythme au choix : rythme 2 et 3.
Dimanche	Promenade de récupération	30-45 min de marche calme (Tempo 1).
Lundi	Repos ou activité légère	Repos actif: 30 min de vélo ou natation.
Mardi	Tempo 3	60-75 min de marche rapide (environ 6 km/h). Échauffement : 10 minutes de marche tranquille. Série d'intervalles - Pyramide : - 2 minutes de marche rapide (Tempo 3), 1 minute de marche tranquille. - 4 minutes de marche rapide (Tempo 3), 2 minutes de marche tranquille. - 6 minutes de marche rapide (Tempo 3), 3 minutes de marche tranquille. - 4 minutes de marche rapide (Tempo 3), 2 minutes de marche tranquille. - 2 minutes de marche rapide (Tempo 3), 1 minute de marche tranquille. Retour au calme : 5 à 10 minutes de marche douce. Durée totale : environ 50-60 minutes.
Mercredi	Intervalle training	
Jeudi	Entr. musculaire facultatif	Semaine 10: Circuit 1 & 2
Vendredi	Repos	-
Samedi	Longue promenade	22 km. Simuler des pauses et tester la nutrition. Variation du tempo au choix : tempo 2 et tempo 3.
Dimanche	Promenade de récupération	30-45 min de marche calme (Tempo 1).
Dernière semaine d'entraînement (semaine 12) Objectif : Réduire la charge d'entraînement (tapering) et se préparer de manière optimale à la marche de 25 k		
Lundi	Repos ou activité légère	Repos actif: 30 min de vélo ou natation.
Mardi	Tempo 3	60-75 min de marche rapide (environ 6 km/h). Échauffement : 10 minutes de marche tranquille.
Mercredi	Intervalle training	Ensemble d'intervalles : 3 x 12 minutes de marche rapide (Tempo 3, environ 6 km/h) avec 2 minutes de marche douce en guise de repos. Retour au calme : 5 à 10 minutes de marche douce. Durée totale : environ 60-70 minutes.
Jeudi	Entr. musculaire facultatif	Semaine 11: Circuit 1
Vendredi	Repos	-
Samedi	Longue promenade	15 km. Variation du rythme au choix entre le rythme 1 et le rythme 2
Dimanche	Promenade de récupération	30-45 min de marche douce (Tempo 1).