

SEMAINE	LUNDI	MA	MERCREDI	JEUDI	VRIJ	SAMEDI/DIMANCHE	VOL. SEM.
1	8 km de marche calme et détendue		Intervalle Echauf : 2 km de marche tranquille Noyau : 6x (2 min rythme soutenu, 3 min de marche calme) Marche calme pour le reste Total: 6 km	7 km de marche calme, rythme détendu		12 km de marche détendue	33
2	7 km de marche détendue Focus sur une bonne technique de marche (posture droite & bras actifs)		Intervalle Echauf : 2 km de marche tranquille Noyau : 5x (3min rythme soutenu, 2min de marche calme) Marche calme pour le reste Total: 7 km	6 km de récupération. Marche relaxante		15 km de marche sur terrain plat	35
3	7 km puissance : marcher avec un sac à dos de randonnée qui pèse environ 2 kg. Attention à la posture (garder le dos droit)		Intervalle Echauf : 2 km de marche tranquille Noyau : 4x (4min rythme soutenu, 3min de marche calme) Marche calme pour le reste Total: 8 km	6 km de marche calme, rythme détendu		18 km de marche à un rythme calme	39
4	4 km de marche calme et détendue		Intervalle Echauf : 2 km de marche tranquille Noyau : 3 km de marche à un rythme plus rapide Marche calme pour le reste Total: 6 km	Journée de repos		16 km de marche sur terrain plat	26
5	7 km puissance : marcher avec un sac à dos de randonnée qui pèse environ 2 kg. Optez pour un parcours vallonné		Intervalle Echauf : 1 km de marche tranquille Noyau : 2x (2 km rythme élevé, 1km de marche détendue) Marche calme pour le reste Total: 8 km	6 km de récupération. Marche relaxante		20 km de récupération. Marche relaxante	41
6	8 km puissance : marcher avec un sac à dos de randonnée qui pèse environ 3 kg. Marcher 10x une montée courte (70 à 100m). Le reste peut se faire sur un parcours plat		Intervalle Echauf : 1 km de marche tranquille Noyau : 4x (1 km rythme élevé, 1km de marche détendue) Marche calme pour le reste Total: 10 km	7 km de marche calme, rythme détendu		24 km de marche sur une surface mixte (asphalte et bois)	49

Le programme est structuré de manière à ce que votre corps devienne progressivement plus fort, en faisant attention aux variations de distance, rythme et puissance. Utilisez les conseils supplémentaires pour que votre entraînement soit efficace et sans blessure.

DÉTAILS DES ENTRAÎNEMENTS

1. Entraînement par intervalles

- Alternez des passages exigeants (rythme de marche rapide, respiration profonde) avec un rythme de marche plus lent
- Focus sur le rythme et la souplesse durant les intervalles

2. Entraînement en côte :

- Montez rapidement une côte, utilisez les bras pour mettre de la puissance.
- Si aucune côte n'est disponible, utilisez un tapis de course incliné (5-8%).

3. Entraînement de force avec sac à dos :

- Remplissez votre sac avec de l'eau, des vêtements,... pour atteindre le poids désiré.
- Focus sur la posture : dos droit, épaules détendues.

CONSEILS ET ASTUCES SUPPLEMENTAIRES

Débutez calmement : commencez à un rythme qui vous permet de parler confortablement et augmentez progressivement.

Nutrition et hydratation : faites des marches longues pour tester votre stratégie nutritionnelle. Prenez des snacks, de l'eau ou des boissons isotoniques.

Chaussures de marche : veillez à ce que vos chaussures soit bien rodées pour éviter les ampoules.

Récupération : les jours de repos sont aussi importants que les entraînements. Utilisez-les pour récupérer.

Entraînement sac à dos : portez un sac à dos lesté durant vos entraînements de force, surtout dans les dernières semaines.

SEMAINE	LUNDI	MA	MERCREDI	JEUDI	VRIJ	SAMEDI/DIMANCHE	VOL. SEM.
7	8 km puissance : augmentez le poids dans votre sac à dos, jusqu'à 4 kg. Alternez côtes et parties plates.		Intervalle Echauf : 1 km de marche tranquille Noyau : 3x (2 km rythme élevé, 1km de marche détendue) Marche calme pour le reste Total: 11 km	7 km de marche calme. Sans forcer.		28 km dont les 5 derniers km à un rythme de marche plus élevé	54
8	4 km de marche calme et détendue		Intervalle Echauf : 1 km de marche tranquille Noyau : 3 km de marche à un rythme plus rapide Marche calme pour le reste Total: 5 km	Journée de repos		20 km en veillant à manger et boire suffisamment durant la marche	29
9	7 km puissance : augmentez le poids dans votre sac à dos, jusqu'à 5 kg. Alternez côtes et parties plates.		Intervalle Echauf : 1 km de marche tranquille Noyau : 3x (1,5 km rythme élevé, 1km de marche détendue) Marche calme pour le reste Total: 10 km	7 km de marche calme, rythme détendu		30 km de récupération. Marche relaxante	54
10	8 km puissance : marchez avec un sac à dos de randonnée qui pèse environ 7 kg. Marcher 10x une montée courte (70 à 100m). Le reste peut se faire sur un parcours plat		Intervalle Echauf : 1 km de marche tranquille Noyau : 3x (2 km rythme élevé, 1km de marche détendue) Marche calme pour le reste Total: 11 km	7 km de marche calme. Sans forcer.		34 km de marche dont 2x 5 km à un rythme plus rapide	60
11	7 km de marche sur un parcours légèrement pentu		Intervalle Echauf : 1 km de marche tranquille Noyau : 2x (3 km rythme élevé, 1km de marche détendue) Marche calme pour le reste Total: 11 km	7 km de récupération. Marche relaxante		40 km de marche. Durant cet entraînement, profitez-en pour bien tester votre équipement (sac à dos, chaussures, nutrition) !	65
12	4 km de marche calme et détendue		Intervalle Echauf : 1 km de marche tranquille Noyau : 4 km de marche à un rythme plus rapide Marche calme pour le reste Total: 6 km	Journée de repos		28 km sur un parcours varié	38
13	7 km de marche détendue sur un parcours vallonné		Intervalle Echauf : 2 km de marche tranquille Noyau : 2x (4 km rythme élevé, 1km de marche détendue) Marche calme pour le reste Total: 13 km	7 km de récupération. Marche relaxante		42 km sur un parcours semblable à celui de votre événement final	69
14	7 km puissance : augmentez le poids de votre sac à dos, jusqu'à 7 kg. Alternez côtes et parties plates.		Intervalle Echauf : 1 km de marche tranquille Noyau : 3x (3 km rythme élevé, 0,5km de marche détendue) Marche calme pour le reste Total: 12 km	7 km de marche calme. Sans forcer.		50 km de marche. C'est votre dernier long entraînement de marche.	76
15	7 km de marche calme et détendue		Intervalle Echauf : 1 km de marche tranquille Noyau : 2x (2 km rythme élevé, 1km de marche détendue) Marche calme pour le reste Total: 9 km	7 km de marche calme, rythme détendu		35 km de marche sur terrain plat	58
16	4 km de marche calme et détendue		4 km de marche calme et détendue	Journée de repos		Bonne chance !	88