

PROGRAMME DE PRÉPARATION MARCHÉ NORDIQUE POUR CONFIRMÉS

AÉROBIE

SEMAINE 1	Lundi 10/02 Jeudi 13/02 Week-end	Sortie 1 h 30 Étirements 20 minutes Sortie 1 h 30 Renforcement musculaire	x 25 1/2 squats, talons-pointes, pompes inclinées, fentes avant et triceps
SEMAINE 2	Lundi 17/02 Mercredi 19/02 Week-end	Étirements 20 minutes Sortie 1 h 30 - 10 MINUTES SOUTENUES Sortie 1 h 45 Renforcement musculaire	x 25 1/2 squats, talons-pointes, pompes inclinées, fentes avant et triceps
SEMAINE 3	Lundi 24/02 Mercredi 26/02 Week-end	Étirements 20 minutes Sortie 1 h 30 - 3x5 MINUTES SOUTENUES Sortie 2 h 30 Renforcement musculaire	x 25 1/2 squats, talons-pointes, pompes inclinées, fentes avant et triceps
SEMAINE 4	Lundi 03/03 Mercredi 05/03 Week-end	Étirements 20 minutes Sortie 3 heures Étirements 40 minutes	

Allure de sortie : 100-120 Bpm

**Minutes soutenues :
140 Bpm (accélération ou côte)**

FORCE & ENDURANCE

SEMAINE 5	Lundi 10/03 Jeudi 12/03 Week-end	Sortie 50 minutes - 10 MINUTES SOUTENUES Étirements 20 minutes Renforcement musculaire Sortie 1 h 30 - 2x10 MINUTES SOUTENUES	<ul style="list-style-type: none"> • Monter 100 marches rapidement puis les remonter 2 par 2 en marchant • 1/2 squats, talons-pointes, pompes inclinées, fentes avant, D/G et triceps • 6 tractions et gainage en planche durant 1 minute x 15 x 2
SEMAINE 6	Lundi 17/03 Mercredi 19/03 Week-end	Étirements 20 minutes Sortie 1 h 30 - 3x10 MINUTES SOUTENUES Renforcement musculaire Sortie 3 heures	<ul style="list-style-type: none"> • Monter 150 marches rapidement puis les remonter 2 par 2 en marchant • 1/2 squats, talons-pointes, pompes inclinées, fentes avant, D/G et triceps • 6 tractions et gainage en planche durant 1 m 30 x 20 x 2
SEMAINE 7	Lundi 24/03 Mercredi 26/03 Week-end	Étirements 20 minutes Sortie 1 heure - 10 MINUTES SOUTENUES Renforcement musculaire Sortie 2 heures	<ul style="list-style-type: none"> • Monter 100 marches rapidement puis les remonter 2 par 2 en marchant • 1/2 squats, talons-pointes, pompes inclinées, fentes avant, D/G et triceps • 6 tractions et gainage en planche durant 1 m 30 x 25 x 2
SEMAINE 8	Lundi 31/03 Mercredi 02/04 Week-end du 04 au 06	Étirements 20 minutes Sortie 45 minutes NORDICWALKIN'BORDEAUX MÉTROPOLE	

Allure de sortie : 100-120 Bpm

**Minutes soutenues :
140 Bpm (accélération ou côte)**

LES EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

1/2 squats



Dos droit et talons au sol



Ne pas rentrer les genoux



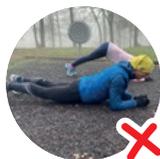
Ni trop les écarter

Triceps



Avancez vos pieds en dessous de vos genoux

Gainage en planche



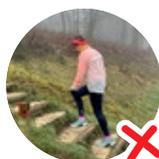
Restez droit, comme pour les pompes

Tractions



Prise à la largeur des épaules, les pieds peuvent rester au sol

Montée de marches



Tendez bien la jambe arrière, regardez l'horizon. Descente lente en posant la pointe

Pompes inclinées



Veillez à conserver les jambes dans l'alignement du dos

Fente avant



Gardez le buste droit, le genou avant ne doit jamais dépasser la pointe du pied.