

PROGRAMME DE PRÉPARATION MARCHÉ NORDIQUE POUR DÉBUTANTS

REMISE EN FORME

SEMAINE 1	Lundi 12/02 Jeudi 15/02 Week-end	Sortie 30 minutes Étirements 20 minutes Sortie 30 minutes Renforcement musculaire	x 10 <i>1/2 squats, talons-pointes, pompes inclinées, fentes avant, D/G et triceps</i>
SEMAINE 2	Lundi 19/02 Mercredi 21/02 Week-end	Étirements 20 minutes Sortie 30 minutes Sortie 45 minutes Renforcement musculaire	x 15 <i>1/2 squats, talons-pointes, pompes inclinées, fentes avant, D/G et triceps</i>
SEMAINE 3	Lundi 26/02 Mercredi 28/02 Week-end	Étirements 20 minutes Sortie 30 minutes Sortie 1 heure Renforcement musculaire	x 20 <i>1/2 squats, talons-pointes, pompes inclinées, fentes avant, D/G et triceps</i>
SEMAINE 4	Lundi 04/03 Mercredi 06/03 Week-end	Étirements 20 minutes Sortie 30 minutes Étirements 40 minutes	

Les sorties se feront sur terrain plat, ayez toujours la capacité de pouvoir discuter lors de l'effort !

INTENSIFICATION

SEMAINE 5	Lundi 11/03 Jeudi 13/03 Week-end	Sortie 1 heure Étirements 20 minutes Renforcement musculaire Sortie 1 heure	<ul style="list-style-type: none"> • Monter 50 marches rapidement • 1/2 squats, talons-pointes, pompes inclinées, fentes avant, D/G et triceps • 4 tractions et gainage en planche durant 1 minute x 10
SEMAINE 6	Lundi 18/03 Mercredi 20/03 Week-end	Étirements 20 minutes Sortie 1 heure Renforcement musculaire Sortie 1 h 30	<ul style="list-style-type: none"> • Monter 75 marches rapidement • 1/2 squats, talons-pointes, pompes inclinées, fentes avant, D/G et triceps • 4 tractions et gainage en planche durant 1 minute x 15 x 2
SEMAINE 7	Lundi 25/03 Mercredi 27/03 Week-end	Étirements 20 minutes Sortie 1 heure Renforcement musculaire Sortie 1 h 45	<ul style="list-style-type: none"> • Monter 75 marches rapidement • 1/2 squats, talons-pointes, pompes inclinées, fentes avant, D/G et triceps • 4 tractions et gainage en planche durant 1 minute x 20 x 2
SEMAINE 8	Lundi 01/04 Mercredi 03/04 Week-end du 05 au 07	Étirements 20 minutes Sortie 30 minutes <i>NORDICWALKIN'BORDEAUX MÉTROPOLE</i>	

Suite à la montée des marches, soyez vigilant lors de la descente (doucement et en sécurité) !

LES EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

1/2 squats



Dos droit et talons au sol

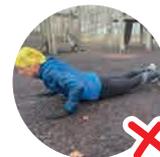


Ne pas rentrer les genoux



Ni trop les écarter

Pompes inclinées



Veillez à conserver les jambes dans l'alignement du dos

Triceps



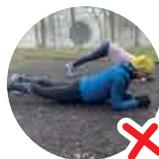
Avancez vos pieds en dessous de vos genoux

Fente avant



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

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