

## PROGRAMME DE PRÉPARATION MARCHÉ NORDIQUE POUR CONFIRMÉS

### AÉROBIE

<b>SEMAINE 1</b>	Lundi 12/02 Jeudi 15/02 Week-end	Sortie 1 h 30 Étirements 20 minutes Sortie 1 h 30 Renforcement musculaire	<b>x 25</b> 1/2 squats, talons-pointes, pompes inclinées, fentes avant et triceps
<b>SEMAINE 2</b>	Lundi 19/02 Mercredi 21/02 Week-end	Étirements 20 minutes Sortie 1 h 30 - 10 MINUTES SOUTENUES Sortie 1 h 45 Renforcement musculaire	<b>x 25</b> 1/2 squats, talons-pointes, pompes inclinées, fentes avant et triceps
<b>SEMAINE 3</b>	Lundi 26/02 Mercredi 28/02 Week-end	Étirements 20 minutes Sortie 1 h 30 - 3x5 MINUTES SOUTENUES Sortie 2 h 30 Renforcement musculaire	<b>x 25</b> 1/2 squats, talons-pointes, pompes inclinées, fentes avant et triceps
<b>SEMAINE 4</b>	Lundi 04/03 Mercredi 06/03 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

<b>SEMAINE 5</b>	Lundi 11/03 Jeudi 13/03 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"> <li>• Monter 100 marches rapidement puis les remonter 2 par 2 en marchant</li> <li>• 1/2 squats, talons-pointes, pompes inclinées, fentes avant, D/G et triceps</li> <li>• 6 tractions et gainage en planche durant 1 minute</li> </ul> <b>x 15</b> <b>x 2</b>
<b>SEMAINE 6</b>	Lundi 18/03 Mercredi 20/03 Week-end	Étirements 20 minutes Sortie 1 h 30 - 3x10 MINUTES SOUTENUES Renforcement musculaire Sortie 3 heures	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monter 150 marches rapidement puis les remonter 2 par 2 en marchant</li> <li>• 1/2 squats, talons-pointes, pompes inclinées, fentes avant, D/G et triceps</li> <li>• 6 tractions et gainage en planche durant 1 m 30</li> </ul> <b>x 20</b> <b>x 2</b>
<b>SEMAINE 7</b>	Lundi 25/03 Mercredi 27/03 Week-end	Étirements 20 minutes Sortie 1 heure - 10 MINUTES SOUTENUES Renforcement musculaire Sortie 2 heures	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monter 100 marches rapidement puis les remonter 2 par 2 en marchant</li> <li>• 1/2 squats, talons-pointes, pompes inclinées, fentes avant, D/G et triceps</li> <li>• 6 tractions et gainage en planche durant 1 m 30</li> </ul> <b>x 25</b> <b>x 2</b>
<b>SEMAINE 8</b>	Lundi 01/04 Mercredi 03/04 Week-end du 05 au 07	Étirements 20 minutes Sortie 45 minutes <b>NORDICWALKIN'BORDEAUX MÉTROPOLE</b>	

**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

### 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



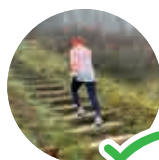
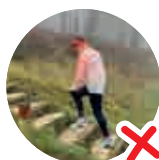
Restez droit, comme pour les pompes

### 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