


# Plan d'entraînement - exemple

| SEMAINE 1 | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **RÉCUPÉRATION** | **FACILE** | **PROGRESSION** | **TEMPO** | **RÉCUPÉRATION** | **FACILE** | **LONGUE MARCHE** |
| ● DÉBUTANT | Repos | 5 KM | 6 KM | 6 KM | Repos | 5 KM | 8 KM |
| ● ● INTERMÉDIAIRE | Repos | 6 KM | 6 KM | 8 KM | Repos | 6 KM | 10 KM |
| ● ● ● AVANCÉ | Repos | 6 KM | 8 KM | 10 KM | Repos | 6 KM | 12 KM |

| SEMAINE 2 | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **RÉCUPÉRATION** | **FACILE** | **PROGRESSION** | **TEMPO** | **RÉCUPÉRATION** | **FACILE** | **LONGUE MARCHE** |
| ● DÉBUTANT | Repos | 6 KM | 6 KM | 8 KM | Repos | 6 KM | 10 KM |
| ● ● INTERMÉDIAIRE | Repos | 7 KM | 8 KM | 8 KM | Repos | 6 KM | 12 KM |
| ● ● ● AVANCÉ | Repos | 8 KM | 8 KM | 10 KM | Repos | 8 KM | 14 KM |

| SEMAINE 3 | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **RÉCUPÉRATION** | **FACILE** | **PROGRESSION** | **TEMPO** | **RÉCUPÉRATION** | **FACILE** | **LONGUE MARCHE** |
| ● DÉBUTANT | Repos | 8 KM | 8.5 KM | 9 KM | Repos | 7 KM | 11 KM |
| ● ● INTERMÉDIAIRE | Repos | 9 KM | 9.5 KM | 10 KM | Repos | 7 KM | 13 KM |
| ● ● ● AVANCÉ | Repos | 10 KM | 11 KM | 12 KM | Repos | 9 KM | 15 KM |

| SEMAINE 4 | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **RÉCUPÉRATION** | **FACILE** | **PROGRESSION** | **TEMPO** | **RÉCUPÉRATION** | **FACILE** | **LONGUE MARCHE** |
| ● DÉBUTANT | Repos | 8 KM | 9 KM | 10 KM | Repos | 8 KM | 13 KM |
| ● ● INTERMÉDIAIRE | Repos | 9 KM | 10 KM | 10.5 KM | Repos | 8 KM | 14 KM |
| ● ● ● AVANCÉ | Repos | 10 KM | 12 KM | 12.5 KM | Repos | 10 KM | 16 KM |




# Plan d'entraînement - exemple

Début du tannage de vos pieds pour 4 semaines : voir l'infolettre « Soins des pieds »

| SEMAINE 5 | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **RÉCUPÉRATION** | **FACILE** | **PROGRESSION** | **TEMPO** | **RÉCUPÉRATION** | **FACILE** | **LONGUE MARCHE** |
| DÉBUTANT | Repos | 8 KM | 9.5 KM | 10.5 KM | Repos | 8 KM | 14 KM |
| INTERMÉDIAIRE | Repos | 9 KM | 10.5 KM | 11 KM | Repos | 8 KM | 15 KM |
| AVANCÉ | Repos | 10 KM | 12 KM | 12.5 KM | Repos | 10 KM | 17 KM |

| SEMAINE 6 | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **RÉCUPÉRATION** | **FACILE** | **PROGRESSION** | **TEMPO** | **RÉCUPÉRATION** | **FACILE** | **LONGUE MARCHE** |
| DÉBUTANT | Repos | 9 KM | 10 KM | 11 KM | Repos | 8 KM | 16 KM |
| INTERMÉDIAIRE | Repos | 10 KM | 11 KM | 12 KM | Repos | 8 KM | 17 KM |
| AVANCÉ | Repos | 11 KM | 12 KM | 13 KM | Repos | 10 KM | 19 KM |

| SEMAINE 7 | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **RÉCUPÉRATION** | **FACILE** | **PROGRESSION** | **TEMPO** | **RÉCUPÉRATION** | **FACILE** | **LONGUE MARCHE** |
| DÉBUTANT | Repos | 10 KM | 11 KM | 12 KM | Repos | 8 KM | 18 KM |
| INTERMÉDIAIRE | Repos | 11 KM | 12 KM | 13 KM | Repos | 8 KM | 19 KM |
| AVANCÉ | Repos | 12 KM | 13 KM | 14 KM | Repos | 10 KM | 20 KM |

| SEMAINE 8 | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **RÉCUPÉRATION** | **LONGUE MARCHE** | **LONGUE MARCHE** | **LONGUE MARCHE** | **RÉCUPÉRATION** | **RÉCUPÉRATION** | **RÉCUPÉRATION** |
| DÉBUTANT | Repos | 20 KM | 20 KM | 20 KM | Repos | Repos | Repos |
| INTERMÉDIAIRE | Repos | 20 KM | 20 KM | 20 KM | Repos | Repos | Repos |
| AVANCÉ | Repos | 20 KM | 20 KM | 20 KM | Repos | Repos | Repos |

**SEMAINE 9** **Début de votre marche sur le Chemin des Sanctuaires**