

PROGRAMME DE PRÉPARATION MARCHÉ NORDIQUE POUR DÉBUTANTS

REMISE EN FORME

SEMAINE 1	Lundi 10/02	Sortie 30 minutes	x 10 <i>1/2 squats, talons-pointes, pompes inclinées, fentes avant, D/G et triceps</i>
	Jeudi 13/02	Étirements 20 minutes	
	Week-end	Sortie 30 minutes Renforcement musculaire	
SEMAINE 2	Lundi 17/02	Étirements 20 minutes	x 15 <i>1/2 squats, talons-pointes, pompes inclinées, fentes avant, D/G et triceps</i>
	Mercredi 19/02	Sortie 30 minutes	
	Week-end	Sortie 45 minutes Renforcement musculaire	
SEMAINE 3	Lundi 24/02	Étirements 20 minutes	x 20 <i>1/2 squats, talons-pointes, pompes inclinées, fentes avant, D/G et triceps</i>
	Mercredi 26/02	Sortie 30 minutes	
	Week-end	Sortie 1 heure Renforcement musculaire	
SEMAINE 4	Lundi 03/03	Étirements 20 minutes	<p>Les sorties se feront sur terrain plat, ayez toujours la capacité de pouvoir discuter lors de l'effort !</p>
	Mercredi 05/03	Sortie 30 minutes	
	Week-end	Étirements 40 minutes	

INTENSIFICATION

SEMAINE 5	Lundi 10/03	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
	Jeudi 12/03	Étirements 20 minutes	
	Week-end	Renforcement musculaire Sortie 1 heure	
SEMAINE 6	Lundi 17/03	Étirements 20 minutes	<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
	Mercredi 19/03	Sortie 1 heure	
	Week-end	Renforcement musculaire Sortie 1 h 30	
SEMAINE 7	Lundi 24/03	Étirements 20 minutes	<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
	Mercredi 26/03	Sortie 1 heure	
	Week-end	Renforcement musculaire Sortie 1 h 45	
SEMAINE 8	Lundi 31/03	Étirements 20 minutes	<p>Suite à la montée des marches, soyez vigilant lors de la descente (doucement et en sécurité) !</p>
	Mercredi 02/04	Sortie 30 minutes	
	Week-end du 04 au 06	NORDICWALKIN'BORDEAUX MÉTROPOLE	

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

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.

Gainage en planche



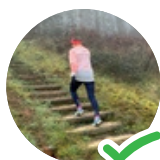
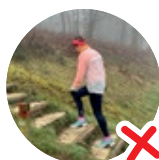
Restez droit, comme pour les pompes

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