

SEM.	JOUR1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
#1	OFF	3' marche 6x (5' jog, 1' marche ) 3' marche	2km PE 2	OFF	3' marche 7x (5' jog, 1' marche ) 3' marche	OFF	3' marche 3km PE 3-4
#2	OFF	3' marche 6x (5' jog, 1' marche ) 3' marche	2km PE 2	OFF	3' marche 8x (5' jog, 1' marche ) 3' marche	OFF	3' marche 4km P 3-4
#1	OFF	3' marche 6x (7' jog, 1' marche ) 3' marche	2km PE 2	OFF	3' marche 6x (7' jog, 1' marche ) 3' marche	OFF	3' marche 4km PE 3-4
#2	OFF	3' marche 6x (7' jog, 1' marche ) 3' marche	2km PE 2	OFF	3' marche 6x (8' jog, 1' marche ) 3' marche	OFF	3' marche 5km PE 3-4
#3	OFF	1km warm-up jog et marche 2x 1km PE 5-6/10 1km PE 2-3/10	2km PE 2	OFF	1km warm-up jog et marche 2x 1km PE 5-6/10 1km PE 2-3/10	OFF	3' marche 5km PE 3-4
#4	OFF	1km warm-up jog et marche 2x 1km PE 5-6/10 1km PE 2-3/10	3km PE 2	OFF	1km warm-up jog et marche 2x 1km PE 5-6/10 1km PE 2-3/10	OFF	3' marche 6km PE 3-4
#5	OFF	1km warm-up jog et marche 2x 1km PE 5-6/10 1km PE 2-3/10	3km PE 2	OFF	1km warm-up jog et marche 3x 1km PE 5-6/10 1km PE 2-3/10	OFF	3' marche 7km PE 3-4
#8	OFF	1km warm-up jog et marche 3x 1km PE 5-6/10 1km PE 2-3/10	3km PE 2	OFF	3' marche 5km easy	OFF	3' marche 8km PE 3-4
#9	OFF	3' marche 4km easy PE 2-3/10	3km PE 2	OFF	3' marche 5km vitesse rapide PE 7-8/10	OFF	3' marche 5km PE 3-4

SEM.	JOUR1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
#10	OFF	1km warm-up jog et marche 3x 1km PE 5-6/10 1km PE 2-3/10	3km PE 2	OFF	3' marche 4km vitesse rapide PE 7-8/10	OFF	3' marche 9km PE 3-4
#11	OFF	3' marche 4km easy PE 2/10	OFF	OFF	1km warm-up jog et marche 2x 1km PE 5-6/10 1km PE 2-3/10	OFF	3' marche 5-6km PE 3-4
#12	OFF	3' marche 3km easy PE 2-3 /10	OFF	OFF	1km warm-up 1km rythme de 10km 1km easy jog et/ou marche PE 2 1km rythme de 10km. 3' marche		10km COURSE LES ASPIRANTS

PE = PERCEPTION DE L'EFFORT

### ECHELLE DE BORG (0-10)

