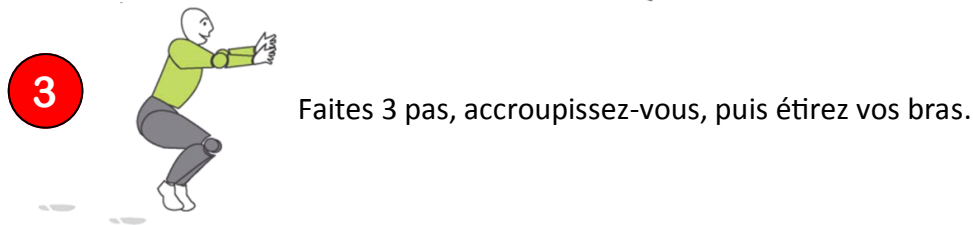
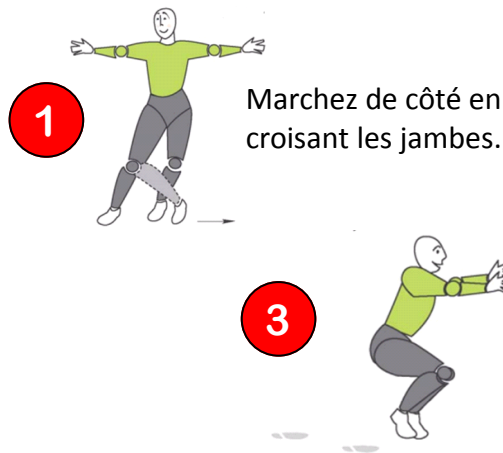


### Semaine 3

	DURÉE TOTALE	VITESSE
Marche # 1	30 min	(5 minutes à vitesse régulière suivi de 5 minutes de marche rapide) x 3
Marche # 2	25 min	régulière



### Semaine 4

	DURÉE TOTALE	VITESSE
Marche # 1	36 min	(4 minutes à vitesse régulière suivi de 2 minutes de marche rapide) x 6
Marche # 2	35 min	régulière
Marche # 3	40 min	(5 minutes à vitesse régulière suivi de 5 minutes de marche soutenue) x 4

