

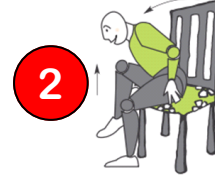


Semaine 5

	DURÉE TOTALE	VITESSE
Marche # 1	42 min	(5 minutes à vitesse régulière suivi de 2 minutes marche rapide) x 6
Marche # 2	40 min	régulière
Marche # 3	44 min	(6 minutes à vitesse régulière suivi de 5 minutes marche soutenue) x 4



1 Dans un mouvement de rotation, touchez le dossier de la chaise avec le coude. Redressez-vous, puis reprenez de l'autre côté.



2 Levez le genou vers la poitrine tout en penchant le haut du corps. Alternez.



3 Ramez : penchez-vous vers l'avant en étirant les bras, puis allez déposer le dos contre le dossier de la chaise en pliant les bras.

Semaine 6

	DURÉE TOTALE	VITESSE
Marche # 1	45 min	(3,5 minutes à vitesse régulière suivi de 1 minute de marche rapide) x 10
Marche # 2	60 min	régulière
Marche # 3	30 min	(2,5 minutes à vitesse régulière suivi de 5 min. de marche soutenue) x 4



1 Penchez le tronc vers l'avant tout en levant un genou vers l'épaule. Alternez.



2 En gardant le dos droit, allez vous appuyer au dossier de la chaise. Gardez le contrôle sur le mouvement. N'envoyez pas la tête par en arrière.



3 En gardant le tronc le plus droit possible, allez porter un coude vers l'épaule opposée.

