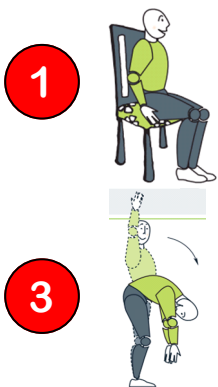


Semaine 7

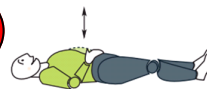
	DURÉE TOTALE	VITESSE
Marche # 1	50 min	(3 minutes à vitesse régulière suivi de 2 minutes de marche rapide) x 10
Marche # 2	60 min	régulière
Marche # 3	30-50 min	régulière
Marche # 4	30-50 min	régulière



1

Inspirez profondément, expirez lentement. Lorsque vous pensez avoir terminé, forcez 2 ou 3 fois le mouvement de façon à expulser le plus d'air possible.

2



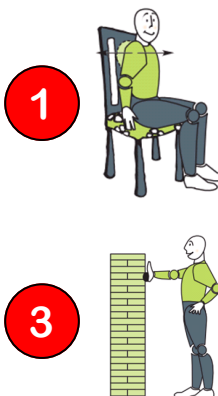
Inspirez par le nez en gonflant le ventre puis expirez par la bouche.

3

Inspirez par le nez en levant les bras et en allongeant le corps. Expirez par la bouche en vous penchant et en relâchant tous les muscles.

Semaine 8

	DURÉE TOTALE	VITESSE
Marche # 1	44 min	(2,5 minutes à vitesse régulière suivi de 3 minutes de marche rapide) x 8
Marche # 2	30-55 min	régulière
Marche # 3	30-55 min	régulière
Marche # 4	65 min	régulière



1

Poussez les épaules vers l'arrière en inspirant, puis vers l'avant en expirant.

2



Étirez légèrement la tête vers l'arrière en arquant le dos. Comptez jusqu'à 3, puis recommencez.

3

Écrivez l'alphabet en appuyant fermement sur une balle ou un petit ballon ou avec un crayon imaginaire.