

Semaine 9

	DURÉE TOTALE	VITESSE
Marche # 1	45 min	(3,5 minutes à vitesse régulière suivi de 4 minutes de marche rapide) x 6
Marche # 2	30-60 min	régulière
Marche # 3	30-60 min	régulière
Marche # 4	30-60 min	régulière
Marche # 5	70 min	régulière

1



Mains sur les épaules, faites une torsion de la taille en dirigeant le coude vers le genou opposé.

2



Pianotez.

3



Pressez les doigts un après l'autre sur le pouce.

Semaine 10

	DURÉE TOTALE	VITESSE
Marche # 1	50 min	(4 minutes à vitesse régulière suivi de 1 minute de marche rapide) x 10
Marche # 2	30-60 min	régulière
Marche # 3	30-60 min	régulière
Marche # 4	30-60 min	régulière
Marche # 5	30-60 min	régulière
Marche # 6	75 min	régulière

1



Levez un genou après l'autre, comme si vous marchez.

2



Pivotez la jambe vers l'extérieur, puis ramenez-la au point de départ.

3



Croisez une jambe sur l'autre, alternez.