

MON DÉFI *marche*

**30 JOURS POUR
RETROUVER LA FORME**



COMMENT SUIVRE MON ENTRAÎNEMENT ?

En 4 semaines, relevez Mon Défi Marche pour retrouver la forme avec la marche active et découvrir les bienfaits de ce sport simple et efficace.



DECATHLON

DÉCOUVREZ VITE LE PLAN D'ENTRAÎNEMENT

www.decathlon.fr/mondefimarche.html



SUIVEZ L'ACTUALITÉ DU DÉFI

#mondéfimarche

MON DÉFI *marche*

SEMAINE 1

Mettez votre corps en éveil avec 4 séances de 25 à 30 minutes pour découvrir la marche active et ses bienfaits.



JOUR 1

20 MINUTES DE MARCHÉ

Saviez-vous que l'on marche naturellement à environ 4km/h ?

C'est près de 100 pas à la minute !

Après 18 minutes de marche à votre allure naturelle, augmentez la cadence pendant 2 minutes. Allonger vos pas permet d'accélérer et tonifie les fesses !



JOUR 2

REPOS

Ne soyez pas impatient, se reposer est la clé du succès pour rester motivé et retrouver la forme. Une nouvelle séance vous attend dès demain !



JOUR 3

25 MINUTES DE MARCHÉ ACTIVE

Adoptez une démarche active

Après un échauffement de 2 minutes à votre rythme naturel, marchez activement pendant 23 minutes. Faites bien dérouler vos pieds pour muscler vos jambes comme vos fesses !



JOUR 4

REPOS ACTIF

Sur place, levez les genoux bien haut, chacun leur tour, pendant 2 minutes.

Récupérez pendant 1 minute.

Répétez 3 fois l'exercice, il muscle les fesses !



JOUR 5

25 MINUTES DE MARCHÉ ACTIVE

Marcher, c'est aussi avec les bras

Après 2 minutes de marche à votre allure naturelle, marchez à un rythme actif pendant 23 minutes en faisant aller vos bras d'avant en arrière. Le balancier des bras aide à marcher plus vite et affine le haut du corps.



JOUR 6

30 MINUTES DE MARCHÉ ACTIVE

Tout votre corps est en marche !

Concrétisez les apprentissages de cette semaine. Faites bien dérouler vos pieds et utilisez le balancier naturel des bras pour vous muscler des pieds à la tête.



JOUR 7

REPOS

Vos pieds sont précieux, il faut en prendre soin après 1 semaine de marche active !

Mes impressions...

Retrouvez votre plan d'entraînement sur www.decathlon.fr/mondefimarche.html



MON DÉFI *marche*

SEMAINE 2

Améliorez votre endurance pour retrouver la forme avec 3 séances de marche active de 35 à 45 minutes.



JOUR 1 REPOS

Le repos fait partie de votre entraînement. Laissez votre corps récupérer pour profiter à fond des prochaines séances.



JOUR 2

35 MINUTES ALTERNANCE MARCHÉ ACTIVE

Marche rapide - pour être plus endurant

Après 2 minutes d'échauffement, vous voilà parti pour 30 minutes de marche active puis 1 minute de marche rapide avant 2 minutes de retour au calme. Si vous vous sentez essoufflé, ralentissez !



JOUR 3 REPOS

Hier, vous vous êtes dépassé en marchant le plus rapidement possible, bravo ! Vous avez bien mérité un peu de détente, pourquoi pas avec quelques exercices de respiration ?



JOUR 4

45 MINUTES ALTERNANCE MARCHÉ ACTIVE

Marche rapide - Améliorez votre endurance avec du fractionné

Après 2 minutes d'échauffement à votre rythme naturel, 9 minutes de marche active suivies d'1 minute le plus rapidement possible. Répétez cet exercice 4 fois, et terminez avec 3 minutes de marche à votre rythme naturel.



JOUR 5 REPOS ACTIF

Sur place, levez les genoux bien haut, chacun leur tour, pendant 2 minutes. Récupérez pendant 1 minute. Répétez 3 fois l'exercice, il muscle les fesses !



JOUR 6

45 MINUTES DE MARCHÉ ACTIVE

Aujourd'hui, évadez-vous avec 45 minutes de marche active

Marchez activement pendant les 45 minutes de cette séance. Vous allez marcher aux environs de 120 pas par minute. Si c'est trop rapide, adaptez votre rythme pour être parfaitement à l'aise et ne pas être essoufflé, profitez de ce moment d'évasion !



JOUR 7 REPOS

Reposez-vous avant d'attaquer la prochaine semaine ! Prenez du recul sur vos 2 semaines de marche active, vous font-elles du bien ?

Que vous ont-elles apportées ?

N'hésitez pas à tout nous dire sur notre page [Facebook](#) !

Mes impressions...

Retrouvez votre plan d'entraînement sur www.decathlon.fr/mondefimarche.html



MON DÉFI *marche*

SEMAINE 3

Marchez 1h facilement à la fin de les 3 séances de marche active de cette semaine.
Vous êtes sur la bonne voie pour retrouver la forme !



JOUR 1 REPOS

Voilà 2 semaines que vous faites de la marche active ! Dehors, on respire, on se sent libre et on garde toute sa motivation. N'hésitez pas à changer d'itinéraire pour vos prochaines séances, c'est une des clés de la motivation !



JOUR 2

50 MINUTES DE MARCHÉ ACTIVE

50 minutes pour confirmer ses efforts

Après 2 minutes d'échauffement, partez pour 45 minutes de marche active et terminez la séance par 3 minutes de retour au calme, en marchant à votre rythme. Savez-vous qu'il faut plus de 30 minutes de marche active pour commencer à perdre du poids ?



JOUR 3 REPOS ACTIF

Sur place, levez les genoux bien haut, chacun leur tour, pendant 2 minutes. Récupérez pendant 1 minute. Répétez 3 fois l'exercice, il muscle les fesses !



JOUR 4

55 MINUTES DE MARCHÉ ACTIVE

Marcher en musique, pour garder la motivation tout au long de sa séance

Après un échauffement de 2 minutes de marche à votre allure naturelle, répétez 5 fois de suite l'exercice suivant : 7 minutes de marche active + 1 minute de marche rapide + 2 minutes de marche à grand pas. Terminez par 3 minutes de retour au calme, marchez à votre rythme. Vous avez effectué cette séance en musique ? Partagez avec nous votre morceau préféré sur notre page Facebook !



JOUR 5 REPOS

Profitez de cette journée de repos pour prendre soin de vos pieds, car demain est un grand jour ! Un bain de pieds aux huiles essentielles, ça vous dirait ?



JOUR 6

1H DE MARCHÉ SANS ARRÊT

Atteindre ses objectifs est le meilleur moyen de rester motivé.

Après 2 minutes de marche à votre vitesse naturelle, partez pour 55 minutes de marche active et gardez le rythme jusqu'au retour au calme ! Connaissez-vous l'application Decathlon Coach ? Elle vous permet de suivre votre séance en temps réel. Un truc en + pour rester motivé !



JOUR 7 REPOS

Félicitations pour votre séance d'hier ! Vous nous impressionnez ! Pourquoi ne pas partager votre expérience avec vos amis ? Ils pourraient avoir envie de se joindre à vous pour découvrir tous les bienfaits de la marche active.

Mes impressions...

Retrouvez votre plan d'entraînement sur
www.decathlon.fr/mondefimarche.html



MON DÉFI *marche*

SEMAINE 4

***Vous voilà prêt à atteindre l'objectif : terminer Mon Défi Marche et retrouver la forme !
Cette semaine, préparez-vous pour 3 séances de 60 à 80 minutes !***



JOUR 1 REPOS

Pour garder ou retrouver la forme, se lancer dans un programme de marche active est une excellente idée.



JOUR 2

60 MINUTES DE MARCHÉ ACTIVE

Si vous le pouvez, intégrez à cette séance 2 montées/descentes d'escalier pour faire travailler vos cuisses et vos fesses. Terminez la séance par 2 minutes de marche rapide et 3 minutes de marche à grand pas.



JOUR 3 REPOS

Vous êtes devenu accro à la marche active ? N'oubliez pas que le repos est essentiel. Profitez de cette journée pour effectuer un massage des pieds, c'est le top pour se détendre avant la prochaine séance.



JOUR 4

60 MINUTES DE MARCHÉ À VOTRE RYTHME

C'est bientôt le jour J !
Bravo pour votre motivation et tous les kilomètres parcourus avec nous. Pour préparer la dernière séance de ce programme, partez pour 60 minutes de marche libre, au rythme que vous préférez. Si vous le souhaitez, intégrez les exercices vus précédemment, mais le but de cette séance est surtout de vous faire plaisir.
C'est important, non ?



JOUR 5 REPOS ACTIF

Sur place, levez les genoux bien haut, chacun leur tour, pendant 2 minutes. Récupérez pendant 1 minute. Répétez 3 fois l'exercice, il muscle les fesses !



JOUR 6

10 000 PAS EN 1H20 DE MARCHÉ ACTIVE !

Vous êtes prêts ? Echauffez vous avec 5 minutes de marche à votre allure naturelle, puis augmentez la cadence pour atteindre un rythme de marche active. Vous devriez marcher à près de 6km/h et réaliser l'objectif de ce programme : marcher 10 000 pas en 1 séance de marche active pour retrouver la forme ! Vous êtes le meilleur !



BRAVO !

**VOUS AVEZ RÉUSSI À SUIVRE NOTRE
PROGRAMME SPÉCIALEMENT CONÇU POUR
RETROUVER LA FORME.**

Qu'en avez-vous pensé ?
N'hésitez pas à tout nous dire en nous écrivant à newfeel@newfeel.com !

Mes impressions...

Retrouvez votre plan d'entraînement sur
www.decathlon.fr/mondefimarche.html



MON DÉFI *marche*

**RETROUVEZ LE PLAN D'ENTRAÎNEMENT COMPLET
& LES CONSEILS DE PRATIQUE SUR**
www.decathlon.fr/mondefimarche.html



Téléchargez l'appli Decathlon Coach, programmez et mesurez vos séances.

