

PROGRAMME POUR S'ACTIVER AVEC JOSÉE LAVIGUEUR

Cet automne, on s'active au Québec en vue de La Grande marche.
Préparez-vous avec Josée Lavigueur, en suivant son programme qui propose une série de 5 capsules et un horaire hebdomadaire facile et accessible à tous.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	Marchez 20 min : 20 min - rythme 1 + Capsule 1		Marchez 20 min : 10 min - rythme 1 5 min - rythme 2 5 min - rythme 1 + Capsule 2	<i>Au diable l'ascenseur. Utilisez les marches!</i>		Marchez 30 min : 10 min - rythme 1 10 min - rythme 3 10 min - rythme 1 + Capsules 3, 4 et 5	
SEMAINE 2	Marchez 30 min : 10 min - rythme 1 10 min - rythme 2 10 min - rythme 1	<i>Vous avez une réunion, profitez-en pour la faire en marchant!</i>	Marchez 40 min : 10 min - rythme 1 10 min - rythme 2 5 min - rythme 3 15 min - rythme 1 + Capsules 2, 4 et 5		Marchez 40 min : 10 min - rythme 1 10 min - rythme 2 10 min - rythme 2 5 min - rythme 3 15 min - rythme 1 + Capsule 5		Marchez 50 min : 10 min - rythme 1 15 min - rythme 2 5 min - rythme 3 20 min - rythme 2 + Capsule 5
SEMAINE 3	Marchez 40 min : 10 min - rythme 1 15 min - rythme 2 5 min - rythme 3 10 min - rythme 2 + Capsules 3 et 4		Marchez 50 min : 10 min - rythme 1 15 min - rythme 2 5 min - rythme 3 20 min - rythme 1 + Capsules 1 et 2		Marchez 40 min : 10 min - rythme 1 15 min - rythme 2 5 min - rythme 3 10 min - rythme 2 + Capsule 5	<i>Envie d'un bon brunch? Marchez pour vous rendre au restaurant!</i>	Marchez 60 min : 10 min - rythme 1 15 min - rythme 2 5 min - rythme 3 10 min - rythme 2 20 min - rythme 1 + Capsules 4 et 5
SEMAINE 4	Marchez 40 min : 10 min - rythme 1 15 min - rythme 2 5 min - rythme 3 10 min - rythme 2 + Capsules 1 et 3		Marchez 60 min : 10 min - rythme 1 15 min - rythme 2 5 min - rythme 3 10 min - rythme 2 20 min - rythme 1 + Capsules 2 et 4	<i>Prenez deux marches avec le chien plutôt qu'une, toutou sera bien content!</i>	Marchez 40 min : 10 min - rythme 1 15 min - rythme 2 5 min - rythme 3 10 min - rythme 2 + Capsules 1 et 2		Marchez 75 min : 15 min - rythme 1 20 min - rythme 2 10 min - rythme 3 30 min - rythme 1 + Capsule 5
SEMAINE 5	Marchez 55 min : 10 min - rythme 1 20 min - rythme 2 20 min - rythme 3 5 min - rythme 2 + Capsules 1, 2 et 3		Marchez 60 min : 10 min - rythme 1 15 min - rythme 2 5 min - rythme 3 30 min - rythme 2 + Capsules 4 et 5		Marchez 45 min : 10 min - rythme 1 20 min - rythme 2 10 min - rythme 3 5 min - rythme 2 + Capsules 1, 4 et 5	<i>Aujourd'hui, pourquoi ne pas faire les emplettes à pied ?!</i>	Marchez 75 min : 15 min - rythme 1 20 min - rythme 2 10 min - rythme 3 30 min - rythme 2 + Capsule 5

DESCRIPTION DES RYTHMES

1	Marche légère / promenade
2	Marche un peu plus rapide, vous êtes essoufflé, mais vous pouvez discuter
3	Vous êtes essoufflé, il est plus difficile de parler. Mais vous respectez vos limites

CAPSULES POUR S'ACTIVER (À faire avant ou après votre marche)

1	Abdos / Obliques
2	Bras / Épaules / Dos
3	Cuisses / Fesses (Jambes)
4	Stabilisateurs / Équilibre
5	Étirements

ET N'OUBLIEZ PAS...

Il est important de bien s'hydrater. Un adulte a besoin de 2 litres de liquide par jour soit environ 8 verres. Priorisez l'eau et le lait.

RESTEZ À L'AFFÛT!

Les capsules seront disponibles à partir du 18 septembre!

Bonne préparation!

Entraîné par
**sports
experts**