



**Voyage à 5 km**

---

Bienvenue à

# Voyage À 5 km

---



Nous sommes ravis que vous vous joigniez à nous dans cette aventure ! Que vous soyez novice en matière de course à pied ou que vous vous y remettiez, ce défi est conçu pour vous aider à développer votre endurance, votre confiance et votre amour du mouvement, un pas après l'autre.

## **Pourquoi marcher ou courir ?**

La marche et la course font partie des moyens les plus simples et les plus efficaces d'améliorer votre bien-être général. Voici ce que vous pouvez espérer :

- ☀ Une meilleure santé cardiaque - Renforcez votre système cardiovasculaire et augmentez votre endurance.
- ☀ Plus d'énergie et une meilleure humeur - Le mouvement libère des endorphines bienfaitantes qui réduisent le stress et améliorent la clarté mentale.
- ☀ Amélioration de la force et de l'endurance - Chaque séance vous aide à renforcer votre condition physique et à faciliter vos activités quotidiennes.
- ☀ Temps en plein air - Le printemps est le moment idéal pour prendre l'air, profiter de la nature et bouger son corps !

## **Comment fonctionne ce défi ?**

Tout au long de ce guide, vous trouverez des plans de marche et de course quotidiens à suivre à votre rythme. Les séances d'entraînement augmentent progressivement en intensité pour vous aider à progresser efficacement et en toute sécurité.

## **Conseils pour réussir**

- ✓ Écoutez votre corps - Si vous avez besoin de plus de repos ou d'un rythme plus lent, ce n'est pas grave !
- ✓ Trouvez votre rythme - Bougez à la vitesse qui vous convient.
- ✓ Concentrez-vous sur vos sensations - Faites en sorte que le mouvement soit quelque chose que vous appréciez, et non quelque chose que vous « devez » faire.
- ✓ Célébrez les progrès - Chaque pas en avant est une victoire, même s'il est petit. C'est votre voyage, et nous sommes là pour vous soutenir à chaque étape. C'est parti !

# bienvenue dans votre voyage à pied

La marche est l'une des formes de mouvement les plus accessibles, les plus agréables et les plus efficaces. Que vous souhaitiez développer votre endurance, augmenter votre énergie ou simplement passer plus de temps à l'extérieur, ce programme vous aidera à intégrer la marche à votre routine d'une manière qui vous convienne.

## **Pourquoi marcher ?**

Marcher, c'est plus que mettre un pied devant l'autre - c'est un moyen puissant de stimuler votre santé, votre humeur et votre bien-être général.

☀ Favorise la santé cardiaque - Renforce le système cardiovasculaire et améliore la circulation.

☀ Stimule l'énergie et réduit le stress - Un excellent moyen de se libérer l'esprit et d'améliorer son humeur.

☀ Renforce les muscles et les articulations - Aide à développer l'endurance et favorise la mobilité au fil du temps.

☀ Améliore les mouvements quotidiens - Améliore l'endurance pour les activités quotidiennes comme monter les escaliers ou porter les courses.

☀ Favorise la pleine conscience - Une promenade à l'extérieur vous connecte à la nature et vous aide à ralentir et à vous ressourcer.

## **Conseils pour réussir**

✓ Trouvez un rythme confortable - Marchez à une vitesse qui vous convient, qu'il s'agisse d'une promenade détendue ou d'un défi rapide.

✓ Concentrez-vous sur votre posture - Gardez vos épaules détendues, votre tronc engagé et vos bras balancés naturellement.

✓ Respirez profondément - Inspirez par le nez et expirez complètement pour maximiser le flux d'oxygène et la relaxation.

✓ Faites en sorte que ce soit agréable - Écoutez de la musique, un podcast ou admirez simplement votre environnement.



✓ Restez constant - La meilleure façon de développer l'endurance est de marcher régulièrement, même si ce n'est qu'un peu chaque jour.

# bienvenue dans votre voyage à pied

## Suivi de vos progrès

Le succès n'est pas une question de vitesse ou de distance - c'est une question de régularité et de sensations ! Voici quelques façons de mesurer vos progrès :

- ✓ Augmentation de l'endurance - Marcher plus longtemps ou se sentir moins essoufflé au fil du temps.
- ✓ Plus d'énergie - Se sentir rafraîchi et moins fatigué après les promenades.
- ✓ Meilleure posture et meilleurs mouvements - Amélioration du confort lors de la marche.
- ✓ Une habitude plus forte - Marcher plus souvent ou en faire un élément naturel de votre routine.

Chaque pas compte - c'est votre voyage, et vous vous en sortez très bien !  
Maintenant, bougeons !  

# semaine 1 marche

## Lignes directrices :

**1-2 : Rythme facile et décontracté** - vous pouvez maintenir ce rythme pendant un certain temps, en profitant d'une conversation facile, d'une respiration détendue et d'un rythme cardiaque pas trop élevé.

**3-4 : Effort modéré, marche rapide mais possibilité de tenir une conversation** - plus engagé que 1-2, vous contrôlez toujours votre respiration mais vous vous déplacez avec beaucoup plus de détermination et de vigueur.

**5 : stimulant mais durable, difficile de tenir une conversation** - la marche rapide est censée donner l'impression de faire de l'exercice, mais si l'on peut parler, c'est avec des phrases courtes et il n'est pas facile de tenir une conversation régulière. Les bras doivent également être utilisés.

Program	Level	Total Time
<b>Day 1</b> 15 min		
15 minute walk	2	15 min
<b>Day 2</b> 23 min		
5 min walk	2	5 min
1 min walk	4	18 min
2 min walk	2	
X 6		
<b>Day 3</b> 15 min		
15 minute walk	3	15 min

## Notes

When performing intervals (Day 2), ensure that there is a difference between your pace/effort. Intervals help to build overall stamina and endurance you will need for future sessions.

# semaine 2marche

## Lignes directrices :

**1-2 : Rythme facile et décontracté** - vous pouvez maintenir ce rythme pendant un certain temps, en profitant d'une conversation facile, d'une respiration détendue et d'un rythme cardiaque pas trop élevé.

**3-4 : Effort modéré, marche rapide mais possibilité de tenir une conversation** - plus engagé que 1-2, vous contrôlez toujours votre respiration mais vous vous déplacez avec beaucoup plus de détermination et de vigueur.

**5 : stimulant mais durable, difficile de tenir une conversation** - la marche rapide est censée donner l'impression de faire de l'exercice, mais si l'on peut parler, c'est avec des phrases courtes et il n'est pas facile de tenir une conversation régulière. Les bras doivent également être utilisés.

Program	Level	Total Time
<b>Day 1</b> 20 min		
20 minute walk	3	20 min
<b>Day 2</b> 21 min		
5 min walk	2	5 min
1 min walk	4	16 min
1 min walk	2	
X 8		
<b>Day 3</b> 20 min		
20 minute walk	3	20

## Notes

Gradually enhance the intensity of your intervals as time goes on, and make sure to consult the intensity guidelines to ensure you can advance effectively.

# semaine 3 marche

## Lignes directrices :

**1-2 : Rythme facile et décontracté** - vous pouvez maintenir ce rythme pendant un certain temps, en profitant d'une conversation facile, d'une respiration détendue et d'un rythme cardiaque pas trop élevé.

**3-4 : Effort modéré, marche rapide mais possibilité de tenir une conversation** - plus engagé que 1-2, vous contrôlez toujours votre respiration mais vous vous déplacez avec beaucoup plus de détermination et de vigueur.

**5 : stimulant mais durable, difficile de tenir une conversation** - la marche rapide est censée donner l'impression de faire de l'exercice, mais si l'on peut parler, c'est avec des phrases courtes et il n'est pas facile de tenir une conversation régulière. Les bras doivent également être utilisés.

Program	Level	Total Time
<b>Day 1</b> 25 min		
25 minute walk	3	25 min
<b>Day 2</b> 29 min		
5 min walk	1-2	5 min
2 min walk	4	24 min
2 min walk	2	
X 6		
<b>Day 3</b> 25 min		
20 min	3-4	25 min

## Notes

This week, concentrate on maintaining a steady and brisk pace throughout the entire interval. While it may be challenging initially, it's important not to exert yourself too much at the beginning, so stay aware!

# semaine 4 marche

## Lignes directrices :

**1-2 : Rythme facile et décontracté** - vous pouvez maintenir ce rythme pendant un certain temps, en profitant d'une conversation facile, d'une respiration détendue et d'un rythme cardiaque pas trop élevé.

**3-4 : Effort modéré, marche rapide mais possibilité de tenir une conversation** - plus engagé que 1-2, vous contrôlez toujours votre respiration mais vous vous déplacez avec beaucoup plus de détermination et de vigueur.

**5 : stimulant mais durable, difficile de tenir une conversation** - la marche rapide est censée donner l'impression de faire de l'exercice, mais si l'on peut parler, c'est avec des phrases courtes et il n'est pas facile de tenir une conversation régulière. Les bras doivent également être utilisés.

Program	Level	Total Time
<b>Day 1</b> 30 min		
30 min walk	3	30 min
<b>Day 2</b> 23 min		
5 min walk	2	5 min
2 min walk	4	18 min
1 min walk	1	
X 6		
<b>Day 3</b> 25 min		
25 min walk	3-4	25 min

## Notes

This week, we will be reducing the recovery intervals while emphasizing the working intervals on Day 2. This approach is the most effective way to ensure steady progress throughout the program. You'll notice ongoing adjustments to both the recovery and working intervals as we move forward!

# semaine 5 marche

## Lignes directrices :

**1-2 : Rythme facile et décontracté** - vous pouvez maintenir ce rythme pendant un certain temps, en profitant d'une conversation facile, d'une respiration détendue et d'un rythme cardiaque pas trop élevé.

**3-4 : Effort modéré, marche rapide mais possibilité de tenir une conversation** - plus engagé que 1-2, vous contrôlez toujours votre respiration mais vous vous déplacez avec beaucoup plus de détermination et de vigueur.

**5 : stimulant mais durable, difficile de tenir une conversation** - la marche rapide est censée donner l'impression de faire de l'exercice, mais si l'on peut parler, c'est avec des phrases courtes et il n'est pas facile de tenir une conversation régulière. Les bras doivent également être utilisés.

Program	Level	Total Time
<b>Day 1</b> 35 min		
35 min walk	3-4	35 min
<b>Day 2</b> 35 min		
5 min walk	1-2	5 min
3 min walk	4	30 min
2 min walk X 5	2	
<b>Day 3</b> 35 min		
35 min	3-4	35 min

## Notes

As the intervals extend, your confidence will grow and your pace will quicken. Incorporating recovery periods allows you to maintain the same intensity during work intervals and gradually enhance them over time!

# semaine 6 marche

## Lignes directrices :

**1-2 : Rythme facile et décontracté** - vous pouvez maintenir ce rythme pendant un certain temps, en profitant d'une conversation facile, d'une respiration détendue et d'un rythme cardiaque pas trop élevé.

**3-4 : Effort modéré, marche rapide mais possibilité de tenir une conversation** - plus engagé que 1-2, vous contrôlez toujours votre respiration mais vous vous déplacez avec beaucoup plus de détermination et de vigueur.

**5 : stimulant mais durable, difficile de tenir une conversation** - la marche rapide est censée donner l'impression de faire de l'exercice, mais si l'on peut parler, c'est avec des phrases courtes et il n'est pas facile de tenir une conversation régulière. Les bras doivent également être utilisés.

Program	Level	Total Time
<b>Day 1</b> 40 min		
40 min walk	304	40 min
<b>Day 2</b> 25 min		
5 min walk	1-2	5 min
3 min walk	4	20 min
1 minute walk X 5	2	
<b>Day 3</b> 40 min		
40 min walk	3-4	40 min

## Notes

As we approach the final weeks, make sure to work on increasing the speed of your brisk walk. Keep in mind that as you progress, you'll be able to sustain the brisk intensity at a faster pace – don't forget to review the intensity guidelines.

# semaine 7 marche

## Lignes directrices :

**1-2 : Rythme facile et décontracté** - vous pouvez maintenir ce rythme pendant un certain temps, en profitant d'une conversation facile, d'une respiration détendue et d'un rythme cardiaque pas trop élevé.

**3-4 : Effort modéré, marche rapide mais possibilité de tenir une conversation** - plus engagé que 1-2, vous contrôlez toujours votre respiration mais vous vous déplacez avec beaucoup plus de détermination et de vigueur.

**5 : stimulant mais durable, difficile de tenir une conversation** - la marche rapide est censée donner l'impression de faire de l'exercice, mais si l'on peut parler, c'est avec des phrases courtes et il n'est pas facile de tenir une conversation régulière. Les bras doivent également être utilisés.

Program	Level	Total Time
<b>Day 1</b> 45 min		
45 min walk	4	45 min
<b>Day 2</b> 29 min		
5 min walk	1-2	5 min
4 min walk	4	24 min
2 minute walk X 4	2	
<b>Day 3</b> 45 min		
45 min walk	3-4	45 min

## Notes

Your endurance is getting stronger—take pride in your progress and feel confident as you navigate the upcoming weeks. You're doing an amazing job!

# semaine 8 marche

## Lignes directrices :

**1-2 : Rythme facile et décontracté** - vous pouvez maintenir ce rythme pendant un certain temps, en profitant d'une conversation facile, d'une respiration détendue et d'un rythme cardiaque pas trop élevé.

**3-4 : Effort modéré, marche rapide mais possibilité de tenir une conversation** - plus engagé que 1-2, vous contrôlez toujours votre respiration mais vous vous déplacez avec beaucoup plus de détermination et de vigueur.

**5 : stimulant mais durable, difficile de tenir une conversation** - la marche rapide est censée donner l'impression de faire de l'exercice, mais si l'on peut parler, c'est avec des phrases courtes et il n'est pas facile de tenir une conversation régulière. Les bras doivent également être utilisés.

Program	Level	Total Time
<b>Day 1</b> 50 min		
50 min walk	4-5	50 min
<b>Day 2</b> 26 min		
5 min walk	1-2	5 min
5 min walk	4	21 min
2 min walk X 3	2	
<b>Day 3</b> 50 min		
50 min walk	3-4	50 min

## Notes

We are getting closer to our 5K goal! This is the first time we're offering the 5th intensity level as an option! While you don't have to push yourself if you're not prepared, it's a great opportunity to let your body give it a try!

# semaine 9 marche

## Lignes directrices :

**1-2 : Rythme facile et décontracté** - vous pouvez maintenir ce rythme pendant un certain temps, en profitant d'une conversation facile, d'une respiration détendue et d'un rythme cardiaque pas trop élevé.

**3-4 : Effort modéré, marche rapide mais possibilité de tenir une conversation** - plus engagé que 1-2, vous contrôlez toujours votre respiration mais vous vous déplacez avec beaucoup plus de détermination et de vigueur.

**5 : stimulant mais durable, difficile de tenir une conversation** - la marche rapide est censée donner l'impression de faire de l'exercice, mais si l'on peut parler, c'est avec des phrases courtes et il n'est pas facile de tenir une conversation régulière. Les bras doivent également être utilisés.

Program	Level	Total Time
<b>Day 1</b> 60 min		
5 k walk - ~ 60 min	4	60 min
<b>Day 2</b> 25 minutes		
5 min walk	1-2	5 min
2 min walk	4	20 min
2 min walk X 5	2	
<b>Day 3</b> 60 min		
5 k walk - ~ 60 min	4 - 5	60 min

## Notes

This is the week to complete a 5K or walk for approximately 60 minutes. As you progress beyond this challenge, explore new routes and focus on improving your speed—perhaps you could also incorporate some walk/run days! Well done!

# Bienvenue dans votre parcours de course à pied

La course à pied est un moyen incroyable de se mettre au défi, de développer son endurance et d'expérimenter la joie du mouvement. Que vous soyez novice en matière de course à pied ou que vous reveniez après un certain temps d'absence, ce programme vous aidera à progresser en toute sécurité et en toute confiance.

## Pourquoi courir ?

La course à pied n'est pas seulement une question de vitesse, mais aussi de force, de résilience et de clarté mentale. Voici ce que vous pouvez en retirer:

- ☀ Améliore la santé cardiaque - Renforce votre système cardiovasculaire et stimule l'endurance.
- ☀ Améliore le bien-être mental - La course à pied est un puissant moyen de soulager le stress et d'améliorer l'humeur.
- ☀ Développe la force et l'endurance - Renforce les muscles, les os et les articulations au fil du temps.
- ☀ Crée un sentiment d'accomplissement - Le fait de surmonter des défis et de se fixer de nouveaux objectifs renforce la confiance en soi.
- ☀ Vous rapproche de la nature - Courir à l'extérieur vous permet d'apprécier l'air frais et les paysages changeants.

## Conseils pour réussir

- ✓ Commencez lentement et régulièrement - Votre corps a besoin de temps pour s'adapter, alors allez-y doucement et faites des pauses.
- ✓ Trouvez votre rythme - Inspirez par le nez et expirez par la bouche pour rester à l'aise.
- ✓ Écoutez votre corps - Certains jours seront plus faciles que d'autres - respectez votre niveau d'énergie.
- ✓ Portez de bonnes chaussures - Des chaussures de soutien aident à prévenir l'inconfort et les blessures.
- ✓ Appréciez le processus - Courir, c'est se sentir fort et autonome, ce n'est pas la perfection.

# Bienvenue dans votre parcours de course à pied

## Suivi de vos progrès

Les progrès ne se limitent pas à la vitesse ou à la distance, mais à la façon dont vous vous sentez et à ce que vous accomplissez. Voici quelques moyens de constater vos progrès :

- ✅ Augmentation de l'endurance - Courir plus longtemps avant d'avoir besoin d'une pause.
- ✅ Un état d'esprit plus fort - Se sentir plus confiant et motivé à chaque course.
- ✅ Meilleure récupération - Moins de courbatures ou de fatigue après avoir couru.

Des mouvements plus fluides - Amélioration de la respiration, de la posture et de la forme de course.

N'oubliez pas que chaque course est un pas en avant. Peu importe la vitesse ou la lenteur, vous faites des progrès, alors foncez ! 🏃♀️💪

# Semaine 1 de course à pied

## Lignes directrices :

**1 : Marche légère** - vous devriez être capable de maintenir ce rythme pendant un certain temps.

**2 : Marche rapide** - vous aurez l'impression que votre corps se repose activement et récupère des intervalles de jogging.

**3-4 : Jogging confortable, vous pouvez parler mais vous êtes légèrement essoufflé** - vous avez l'impression de faire du jogging, mais cela vous semble gérable et confortable, et vous êtes encore capable de prononcer quelques phrases.

**5 : Défi, rythme soutenu** - c'est votre véritable course, un niveau supérieur à celui d'un travail. Il ne s'agit pas d'un sprint, il peut être maintenu, mais il élève votre rythme cardiaque et votre concentration à un niveau tel que vous ne pouvez plus tenir une conversation ou faire des phrases complètes.

Program	Level	Total Time
<b>Day 1</b> 23 min		
5 min walk	1	5 min
1 min jog	3-4	18 min
2 minute walk X 6	2	
<b>Day 2</b> 23 min		
5 min walk	2	5 min
1 min walk	3-4	18 min
2 minute walk X 6	2	
<b>Day 3</b> 20 min		
20 min brisk walk	2	20 min

## Notes

Concentrate on your form and breathing; as the program advances, you'll reap the rewards of maintaining proper technique and breath control.

# Semaine 2 de course à pied

## Lignes directrices :

**1 : Marche légère** - vous devriez être capable de maintenir ce rythme pendant un certain temps.

**2 : Marche rapide** - vous aurez l'impression que votre corps se repose activement et récupère des intervalles de jogging.

**3-4 : Jogging confortable, vous pouvez parler mais vous êtes légèrement essoufflé** - vous avez l'impression de faire du jogging, mais cela vous semble gérable et confortable, et vous êtes encore capable de prononcer quelques phrases.

**5 : Défi, rythme soutenu** - c'est votre véritable course, un niveau supérieur à celui d'un travail. Il ne s'agit pas d'un sprint, il peut être maintenu, mais il élève votre rythme cardiaque et votre concentration à un niveau tel que vous ne pouvez plus tenir une conversation ou faire des phrases complètes.

Program	Level	Total Time
<b>Day 1</b> 21 min		
5 min walk	1	5 min
1 min jog	3-4	16 min
1 minute walk X 8	2	
<b>Day 2</b> 21 min		
5 min walk	2	5 min
1 min jog	3-4	16 min
1 minute walk X 8	2	
<b>Day 3</b> 20 min		
25 min brisk walk	2	20 min

## Notes

Start cultivating your confidence through short jogging intervals. Initially, it may seem like we can push ourselves harder, but it's important to focus on gradual progression over time rather than giving our all right from the start.

# Semaine 3 de course à pied

## Lignes directrices :

**1 : Marche légère** - vous devriez être capable de maintenir ce rythme pendant un certain temps.

**2 : Marche rapide** - vous aurez l'impression que votre corps se repose activement et récupère des intervalles de jogging.

**3-4 : Jogging confortable, vous pouvez parler mais vous êtes légèrement essoufflé** - vous avez l'impression de faire du jogging, mais cela vous semble gérable et confortable, et vous êtes encore capable de prononcer quelques phrases.

**5 : Défi, rythme soutenu** - c'est votre véritable course, un niveau supérieur à celui d'un travail. Il ne s'agit pas d'un sprint, il peut être maintenu, mais il élève votre rythme cardiaque et votre concentration à un niveau tel que vous ne pouvez plus tenir une conversation ou faire des phrases complètes.

Program	Level	Total Time
<b>Day 1</b> 25 min		
5 min walk	1	5 min
2 min jog	3-4	20 min
2 minute walk	2	
X 5		
<b>Day 2</b> 25 min		
5 min walk	2	5 min
2 min jog	3-4	20 min
2 minute walk	2	
X 5		
<b>Day 3</b> 20 min		
20 min brisk walk	2	20 min

## Notes

You will observe an increase in both the duration of your jogging sessions and your rest periods. This method is an excellent way to extend your running time and distance while still allowing for breaks and walking intervals.

# Semaine 4 de course à pied

## Lignes directrices :

**1 : Marche légère** - vous devriez être capable de maintenir ce rythme pendant un certain temps.

**2 : Marche rapide** - vous aurez l'impression que votre corps se repose activement et récupère des intervalles de jogging.

**3-4 : Jogging confortable, vous pouvez parler mais vous êtes légèrement essoufflé** - vous avez l'impression de faire du jogging, mais cela vous semble gérable et confortable, et vous êtes encore capable de prononcer quelques phrases.

**5 : Défi, rythme soutenu** - c'est votre véritable course, un niveau supérieur à celui d'un travail. Il ne s'agit pas d'un sprint, il peut être maintenu, mais il élève votre rythme cardiaque et votre concentration à un niveau tel que vous ne pouvez plus tenir une conversation ou faire des phrases complètes.

Program	Level	Total Time
<b>Day 1</b> 23 min		
5 min walk	1	5 min
2 min jog	3-4	18 min
1 minute walk	2	
X 6		
<b>Day 2</b> 23 min		
5 min walk	2	5 min
2 min walk	3-4	18 min
1 minute walk	2	
X 6		
<b>Day 3</b> 20 min		
25 min brisk walk	2	20 min

## Notes

Moving forward, you'll be incorporating more running and jogging than walking during your intervals. If you encounter difficulties keeping up with the walk/run intervals, feel free to take a break once or twice to recover your energy and build endurance.

# Semaine 5 de course à pied

## Lignes directrices :

**1 : Marche légère** - vous devriez être capable de maintenir ce rythme pendant un certain temps.

**2 : Marche rapide** - vous aurez l'impression que votre corps se repose activement et récupère des intervalles de jogging.

**3-4 : Jogging confortable, vous pouvez parler mais vous êtes légèrement essoufflé** - vous avez l'impression de faire du jogging, mais cela vous semble gérable et confortable, et vous êtes encore capable de prononcer quelques phrases.

**5 : Défi, rythme soutenu** - c'est votre véritable course, un niveau supérieur à celui d'un travail. Il ne s'agit pas d'un sprint, il peut être maintenu, mais il élève votre rythme cardiaque et votre concentration à un niveau tel que vous ne pouvez plus tenir une conversation ou faire des phrases complètes.

Program	Level	Total Time
<b>Day 1</b> 25 min		
5 min walk	1	5 min
3 min jog	3-4	20 min
2 minute walk	2	
X 4		
<b>Day 2</b> 25 min		
5 min walk	2	5 min
3 min jog	3-4	20 min
2 minute walk	2	
X 4		
<b>Day 3</b> 20 min		
30 min brisk walk	2	20 min

## Notes

This week, as your running time increases, pay close attention to your effort and intensity. Strive for consistency during your jogging segments; this may involve pacing yourself at the start to ensure you have enough energy to maintain the same level of effort in the later intervals.

# Semaine 6 de course à pied

## Lignes directrices :

**1 : Marche légère** - vous devriez être capable de maintenir ce rythme pendant un certain temps.

**2 : Marche rapide** - vous aurez l'impression que votre corps se repose activement et récupère des intervalles de jogging.

**3-4 : Jogging confortable, vous pouvez parler mais vous êtes légèrement essoufflé** - vous avez l'impression de faire du jogging, mais cela vous semble gérable et confortable, et vous êtes encore capable de prononcer quelques phrases.

**5 : Défi, rythme soutenu** - c'est votre véritable course, un niveau supérieur à celui d'un travail. Il ne s'agit pas d'un sprint, il peut être maintenu, mais il élève votre rythme cardiaque et votre concentration à un niveau tel que vous ne pouvez plus tenir une conversation ou faire des phrases complètes.

Program	Level	Total Time
<b>Day 1</b> 25 min		
5 min walk	1	5 min
3 min jog	3-4	20 min
1 minute walk	2	
X 5		
<b>Day 2</b> 25 min		
5 min walk	2	5 min
3 min jog	3-4	20 min
1 minute walk	2	
X 5		
<b>Day 3</b> 20 min		
35 min brisk walk	2	20 min

## Notes

Maintain your focus on pacing, as next week will bring an increase in intensity. Be sure to review the guidelines and manage your pace accordingly.

# Semaine 7 de course à pied

## Lignes directrices :

**1 : Marche légère** - vous devriez être capable de maintenir ce rythme pendant un certain temps.

**2 : Marche rapide** - vous aurez l'impression que votre corps se repose activement et récupère des intervalles de jogging.

**3-4 : Jogging confortable, vous pouvez parler mais vous êtes légèrement essoufflé** - vous avez l'impression de faire du jogging, mais cela vous semble gérable et confortable, et vous êtes encore capable de prononcer quelques phrases.

**5 : Défi, rythme soutenu** - c'est votre véritable course, un niveau supérieur à celui d'un travail. Il ne s'agit pas d'un sprint, il peut être maintenu, mais il élève votre rythme cardiaque et votre concentration à un niveau tel que vous ne pouvez plus tenir une conversation ou faire des phrases complètes.

Program	Level	Total Time
<b>Day 1</b> 26 min		
5 min walk	1	5 min
5 min jog	4-5	21 min
2 minute walk	2	
X 3		
<b>Day 2</b> 26 min		
5 min walk	2	5 min
5 min jog	4-5	21 min
2 minute walk	2	
X 3		
<b>Day 3</b> 20 min		
35 min brisk walk	2	20 min

## Notes

Observe the shift in intensity—there are now options available to elevate yourself into the 4-5 range. This is optional, but if you're eager to challenge yourself and boost your confidence, go ahead and give it a try!

# Semaine 8 de course à pied

## Lignes directrices :

**1 : Marche légère** - vous devriez être capable de maintenir ce rythme pendant un certain temps.

**2 : Marche rapide** - vous aurez l'impression que votre corps se repose activement et récupère des intervalles de jogging.

**3-4 : Jogging confortable, vous pouvez parler mais vous êtes légèrement essoufflé** - vous avez l'impression de faire du jogging, mais cela vous semble gérable et confortable, et vous êtes encore capable de prononcer quelques phrases.

**5 : Défi, rythme soutenu** - c'est votre véritable course, un niveau supérieur à celui d'un travail. Il ne s'agit pas d'un sprint, il peut être maintenu, mais il élève votre rythme cardiaque et votre concentration à un niveau tel que vous ne pouvez plus tenir une conversation ou faire des phrases complètes.

Program	Level	Total Time
<b>Day 1</b> 25 min		
5 min walk	1	5 min
8 min jog	4-5	20 min
2 minute walk X 2	2	
<b>Day 2</b> 25 min		
5 min walk	2	5 min
8 min jog	4-5	20 min
2 minute walk X 2	2	
<b>Day 3</b> 20 min		
30 min brisk walk	2	20 min

## Notes

This week, you'll be doing 8-minute jogs, which is a significant increase from the previous 5 minutes. Don't anticipate it to feel easy, especially if the past weeks have been manageable. Focus on your pacing, form, and breathing, and remember to challenge yourself! Next week marks the final week of this program.

# Semaine 9 de course à pied

## Lignes directrices :

**1 : Marche légère** - vous devriez être capable de maintenir ce rythme pendant un certain temps.

**2 : Marche rapide** - vous aurez l'impression que votre corps se repose activement et récupère des intervalles de jogging.

**3-4 : Jogging confortable, vous pouvez parler mais vous êtes légèrement essoufflé** - vous avez l'impression de faire du jogging, mais cela vous semble gérable et confortable, et vous êtes encore capable de prononcer quelques phrases.

**5 : Défi, rythme soutenu** - c'est votre véritable course, un niveau supérieur à celui d'un travail. Il ne s'agit pas d'un sprint, il peut être maintenu, mais il élève votre rythme cardiaque et votre concentration à un niveau tel que vous ne pouvez plus tenir une conversation ou faire des phrases complètes.

Program	Level	Total Time
<b>Day 1</b> 30 min		
5 min walk	1	5 min
20 min jog	3-4	20 min
5 minute walk	2	5 min
<b>Day 2</b> time will vary		
5 min walk	2	5 min
5K jog	4-5	about 30-40 min
<b>Day 3</b> time will vary		
5 min walk	2	5 min
5K jog	4-5	about 30-40 min

## Notes

You did it! Take a moment to celebrate your achievements. If you feel you need a little extra time, keep training with the last four weeks of material!

Congratulations!