

Schéma

Start to walk

5 km

Semaine	Jour	Entraînement	Évaluation
1	1		
	2	15 min	😊 😐 😞
	3		
	4	15 min	😊 😐 😞
	5		
	6	20 min	😊 😐 😞
	7		

Semaine	Jour	Entraînement	Évaluation
2	1		
	2	15 min	😊 😐 😞
	3		
	4	15 min	😊 😐 😞
	5		
	6	20 min	😊 😐 😞
	7		

Semaine	Jour	Entraînement	Évaluation
3	1		
	2	15 min	😊 😐 😞
	3		
	4	20 min	😊 😐 😞
	5		
	6	25 min	😊 😐 😞
	7		

Semaine	Jour	Entraînement	Évaluation
4	1		
	2	20 min	😊 😐 😞
	3		
	4	20 min	😊 😐 😞
	5		
	6	25 min	😊 😐 😞
	7		

Semaine	Jour	Entraînement	Évaluation
5	1		
	2	25 min	😊 😐 😞
	3		
	4	25 min	😊 😐 😞
	5		
	6	30 min	😊 😐 😞
	7		

Semaine	Jour	Entraînement	Évaluation
6	1		
	2	30 min	😊 😐 😞
	3		
	4	30 min	😊 😐 😞
	5		
	6	40 min	😊 😐 😞
	7		

Semaine	Jour	Entraînement	Évaluation
7	1		
	2	40 min	😊 😐 😞
	3		
	4	30 min	😊 😐 😞
	5		
	6	45 min	😊 😐 😞
	7		

Semaine	Jour	Entraînement	Évaluation
8	1		
	2	45 min	😊 😐 😞
	3		
	4	40 min	😊 😐 😞
	5		
	6	50 min	😊 😐 😞
	7		

