

Programme 4 semaines Tapis de course / tapis de marche

(niveau débutant / remise en forme)

Ce programme progressif est conçu pour améliorer votre endurance, favoriser la perte de poids et vous aider à instaurer une routine simple, efficace et durable à la maison, tout en augmentant progressivement votre dépense calorique grâce à la marche, la marche rapide et des efforts courts adaptés aux débutants.

Vitesses recommandées (à ajuster selon votre niveau et votre confort)

- Marche lente : **2-3 km/h**
- Marche douce : **3-4 km/h**
- Marche modérée : **4-5 km/h**
- Marche rapide : **5-6 km/h**
- Marche très rapide : **6,5-7,5 km/h**
- Jogging léger : **7,5-8,5 km/h**

Inclinaison

Les séances indiquant une inclinaison (2-8 %) concernent les tapis de course.

Tapis de marche : utilisez simplement l'inclinaison disponible (même faible), ou laissez 0 %.

Pour augmenter l'intensité, vous pouvez remplacer l'inclinaison par :

- une vitesse légèrement plus élevée,
- une durée un peu plus longue,
- ou l'utilisation de petits poids légers / bâtons de marche.

Conseils essentiels

- Commencez chaque séance par 5 min de marche douce.
- Terminez toujours par 5 min de marche lente.
- Adaptez les vitesses si un intervalle est trop difficile : la régularité compte plus que l'intensité.
- Hydratez-vous et notez votre progression chaque semaine.

Résultats attendus après 4 semaines

Vous aurez :

- amélioré votre capacité cardio,
- renforcé vos jambes et votre sangle abdominale,
- augmenté votre dépense calorique quotidienne,
- posé une base solide pour un niveau intermédiaire.

Bonne séance et bravo pour votre engagement !

Ce programme est proposé à titre informatif et éducatif. Il ne remplace pas un avis médical ou un suivi personnalisé. En cas de problème de santé, consultez un professionnel avant de commencer.

Programme 4 semaines

Tapis de course / Tapis de marche (débutant)

Semaine 1

JOUR 1

- **5 min** marche douce
- **15 min** marche rapide (inclinaison 2-4 %)
- **5 min** marche lente












Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

JOUR 2

- **5 min** marche douce
- **1 min** marche très rapide / **2 min** marche lente **× 6**
- **5 min** marche lente












Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

JOUR 3

- **5 min** marche douce
- Marche modérée : **20 min**
- **5 min** marche lente












Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

JOUR 4

- **5 min** marche douce
- **2 min** marche rapide inclinaison 5 % / **2 min** marche lente inclinaison 0-1 % **× 5**
- **5 min** marche lente












Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

JOUR 5

- **5 min** marche douce
- Marche rapide : **25 min** (inclinaison 2-4 %)
- **5 min** marche lente












Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

JOUR 6

- **5 min** marche douce
- **3 min** marche très rapide / **2 min** marche modérée **× 4**
- **5 min** marche lente












Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

JOUR 7 **Repos** (marche lente **10-20 min** optionnelle)












Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

Programme 4 semaines

Tapis de course / Tapis de marche (débutant)

Semaine 2

JOUR 8 5 min marche douce - Marche rapide : 20 min (inclinaison 2-4 %) 5 min marche lente          	Durée totale : _____ Distance totale : _____ Calories brûlées : _____ Commentaires : _____
JOUR 9 5 min marche douce 1 min marche très rapide / 2 min marche modérée × 8 5 min marche lente          	Durée totale : _____ Distance totale : _____ Calories brûlées : _____ Commentaires : _____
JOUR 10 5 min marche douce - Marche modérée : 25 min 5 min marche lente          	Durée totale : _____ Distance totale : _____ Calories brûlées : _____ Commentaires : _____
JOUR 11 5 min marche douce 2 min marche très rapide inclinaison 6 % / 2 min marche lente inclinaison 0-1 % × 6 5 min marche lente          	Durée totale : _____ Distance totale : _____ Calories brûlées : _____ Commentaires : _____
JOUR 12 5 min marche douce - Marche rapide : 25-30 min (inclinaison 2-4 %) 5 min marche lente          	Durée totale : _____ Distance totale : _____ Calories brûlées : _____ Commentaires : _____
JOUR 13 5 min marche douce 2 min marche très rapide / 2 min marche modérée × 4 5 min marche lente          	Durée totale : _____ Distance totale : _____ Calories brûlées : _____ Commentaires : _____
JOUR 14 Repos (marche lente 10-20 min (optionnelle))          	Durée totale : _____ Distance totale : _____ Calories brûlées : _____ Commentaires : _____

Programme 4 semaines

Tapis de course / Tapis de marche (débutant)

Semaine 3

- JOUR 15**
- **5 min** marche douce
 - Marche rapide : **30 min** (inclinaison 2-4 %)
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 16**
- **5 min** marche douce
 - **2 min** marche très rapide / **2 min** marche modérée × **6**
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 17**
- **5 min** marche douce
 - Marche modérée : **25 min**
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 18**
- **5 min** marche douce
 - **3 min** marche très rapide inclinaison 6-8 % / **2 min** marche lente inclinaison 0-1 % × **5**
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 19**
- **5 min** marche douce
 - **10 min** marche rapide (inclinaison 2-3 %)
 - **10 min** marche rapide (inclinaison 4-5 %)
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 20**
- **5 min** marche douce
 - **30 sec** jogging léger / **90 sec** marche modérée × **8**
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 21** **Repos** (marche lente **10-20 min** optionnelle)



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

Programme 4 semaines

Tapis de course / Tapis de marche (débutant)

Semaine 4

- JOUR 22**
- **5 min** marche douce
 - Marche rapide : **30-35 min** (inclinaison 3-5 %)
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 23**
- **5 min** marche douce
 - **2 min** marche très rapide / **1 min** marche modérée × **8**
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 24**
- **5 min** marche douce
 - Marche modérée : **30 min**
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 25**
- **5 min** marche douce
 - **3 min** marche très rapide inclinaison 7-8 % / **2 min** marche lente inclinaison 0-1 % × **6**
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 26**
- **5 min** marche douce
 - **10 min** marche rapide (inclinaison 3-4 %)
 - **10 min** marche très rapide
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 27**
- **5 min** marche douce
 - **30 sec** jogging léger / **60-90 sec** marche modérée × **10**
 - **5 min** marche lente



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____

- JOUR 28** **Repos** (marche lente **10-20 min** optionnelle)



Durée totale : _____

Distance totale : _____

Calories brûlées : _____

Commentaires : _____