



**SMA**

Les Guides SMA :		
	DOMINIQUE FORTIN	06 82 37 67 53
	PATRICK QUENIART	06 64 49 47 97
	GÉRALD BONIN	06 85 34 62 58

CE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT SUR 12 SEMAINES POUR LES MARCHEURS A ÉTÉ RÉALISÉ PAR STÉPHANIE CRESSON-THELIER, MEMBRE DU SMA.

Semaine du lundi 31 Janvier au Dimanche 6 février

### LUNDI 31 JANVIER

8km : départ 18H30 - ULCO port de Boulogne-sur-Mer

Séance 1 reprise

Echauffement 15 mn allure tranquille 6 km / h

On enchaîne 50 mn allure 6.5 à 7 km/h aucune intensité.

10 mn retour au calme.

### MERCREDI 2 FÉVRIER

11km : départ 9H00 - Parking Carrefour Ostrohove

- 2 fois le tour de La Liane -

Séance 2 .

Echauffement 10 mn +

Parcourir 11km à une allure moyenne de 6,3km/h.

6.3 km/h est une allure de base.

Il est important de respecter le kilométrage et les allures.

### SAMEDI 5 FÉVRIER

15km : départ 8H30 - Parking Forêt d'Ecault, Route de Condette (D 119) - Saint-Etienne-au-Mont

Séance 3

Parcourir 15 km allure moyenne 6.5 km/h