

FICHE PRATIQUE – Plan d'entraînement – Marche Nordique

Organisation hebdomadaire

- 3 séances par semaine minimum
- Possibilité de passer à 4 séances pour les plus motivés
- Alternance :
 -  Travail VMA / spécifique
 -  Endurance longue
 -  Repos + PPG (renforcement)

Des séances de PPG sont désormais disponibles dans votre catégorie.

Retrouvez-les au et profitez-en pour améliorer votre condition physique générale et prévenir les blessures.

Consignes importantes

-  Respecter les allures demandées, notamment en endurance
-  Adapter son rythme afin de rester dans un groupe de niveau homogène
-  En cas d'écart entre participants :
 -  Faire demi-tour afin de maintenir la cohésion et la solidarité du groupe

FICHE PRATIQUE

VMA – Vitesse Maximale Aérobie

- 📌 Définition :
C'est la vitesse maximale que l'on peut tenir en utilisant au maximum l'oxygène.
- 📌 À quoi ça sert ?
- Travailler sa vitesse
- Améliorer ses performances globales
- 📌 Concrètement :
- Efforts courts (30 sec à 3 min)
- Intensité élevée
- ✅ Exemple : 10 x 200 m rapide avec récupération

❤️ Gestion de l'effort

📌 très utile pour éviter les erreurs

Être capable de parler = bonne allure
endurance

Essoufflement contrôlé = travail spécifique

Ne pas chercher à suivre coûte que coûte

FICHE PRATIQUE

✅ Équipement conseillé

👉 Bien s'équiper

- Chaussures adaptées (type trail ou running)
- Bâtons de marche nordique (taille adaptée)
- Tenue respirante adaptée à la météo
- Petite gourde ou sac d'hydratation

💡 « Le prêt de bâtons est possible au club »

📈 Progression du plan

Cycle de 8 à 9 semaines Augmentation progressive :

- durée des efforts
- intensité
- volume des côtes

Après 4 semaines : 👉 possibilité d'ajouter une 4ème séance (endurance)

FICHE PRATIQUE

🏁 Compétition (optionnelle)

Possibilité d'intégrer des petites compétitions le week-end

Si compétition prévue :

- 🚫 pas d'entraînement les 2 jours avant
- 💧 boire 2L d'eau/jour
- 🍽️ alimentation équilibrée