



# Le Chemin des Sanctuaires

## Plan d'entraînement - exemple

<b>SEMAINE 1</b>		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		RÉCUPÉRATION	FACILE	PROGRESSION	TEMPO	RÉCUPÉRATION	FACILE	LONGUE MARCHÉ
● DÉBUTANT	Repos	5 KM	6 KM	6 KM	Repos	5 KM	8 KM	
●● INTERMÉDIAIRE	Repos	6 KM	6 KM	8 KM	Repos	6 KM	10 KM	
●●● AVANCÉ	Repos	6 KM	8 KM	10 KM	Repos	6 KM	12 KM	

  

<b>SEMAINE 2</b>		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		RÉCUPÉRATION	FACILE	PROGRESSION	TEMPO	RÉCUPÉRATION	FACILE	LONGUE MARCHÉ
● DÉBUTANT	Repos	6 KM	6 KM	8 KM	Repos	6 KM	10 KM	
●● INTERMÉDIAIRE	Repos	7 KM	8 KM	8 KM	Repos	6 KM	12 KM	
●●● AVANCÉ	Repos	8 KM	8 KM	10 KM	Repos	8 KM	14 KM	

  

<b>SEMAINE 3</b>		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		RÉCUPÉRATION	FACILE	PROGRESSION	TEMPO	RÉCUPÉRATION	FACILE	LONGUE MARCHÉ
● DÉBUTANT	Repos	8 KM	8.5 KM	9 KM	Repos	7 KM	11 KM	
●● INTERMÉDIAIRE	Repos	9 KM	9.5 KM	10 KM	Repos	7 KM	13 KM	
●●● AVANCÉ	Repos	10 KM	11 KM	12 KM	Repos	9 KM	15 KM	

  

<b>SEMAINE 4</b>		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		RÉCUPÉRATION	FACILE	PROGRESSION	TEMPO	RÉCUPÉRATION	FACILE	LONGUE MARCHÉ
● DÉBUTANT	Repos	8 KM	9 KM	10 KM	Repos	8 KM	13 KM	
●● INTERMÉDIAIRE	Repos	9 KM	10 KM	10.5 KM	Repos	8 KM	14 KM	
●●● AVANCÉ	Repos	10 KM	12 KM	12.5 KM	Repos	10 KM	16 KM	



# Le Chemin des Sanctuaires

## Plan d'entraînement - exemple

🟢 Début du tannage de vos pieds pour 4 semaines : [voir l'infolettre de mai 2024](#)

	<b>SEMAINE 5</b>						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	RÉCUPÉRATION	FACILE	PROGRESSION	TEMPO	RÉCUPÉRATION	FACILE	LONGUE MARCHÉ
● DÉBUTANT	🟢 Repos	8 KM	9.5 KM	10.5 KM	Repos	8 KM	14 KM
●● INTERMÉDIAIRE	🟢 Repos	9 KM	10.5 KM	11 KM	Repos	8 KM	15 KM
●●● AVANCÉ	🟢 Repos	10 KM	12 KM	12.5 KM	Repos	10 KM	17 KM

	<b>SEMAINE 6</b>						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	RÉCUPÉRATION	FACILE	PROGRESSION	TEMPO	RÉCUPÉRATION	FACILE	LONGUE MARCHÉ
● DÉBUTANT	Repos	9 KM	10 KM	11 KM	Repos	8 KM	16 KM
●● INTERMÉDIAIRE	Repos	10 KM	11 KM	12 KM	Repos	8 KM	17 KM
●●● AVANCÉ	Repos	11 KM	12 KM	13 KM	Repos	10 KM	19 KM

	<b>SEMAINE 7</b>						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	RÉCUPÉRATION	FACILE	PROGRESSION	TEMPO	RÉCUPÉRATION	FACILE	LONGUE MARCHÉ
● DÉBUTANT	Repos	10 KM	11 KM	12 KM	Repos	8 KM	18 KM
●● INTERMÉDIAIRE	Repos	11 KM	12 KM	13 KM	Repos	8 KM	19 KM
●●● AVANCÉ	Repos	12 KM	13 KM	14 KM	Repos	10 KM	20 KM

	<b>SEMAINE 8</b>						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	RÉCUPÉRATION	LONGUE MARCHÉ	LONGUE MARCHÉ	LONGUE MARCHÉ	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION	RÉCUPÉRATION
● DÉBUTANT	Repos	20 KM	20 KM	20 KM	Repos	Repos	Repos
●● INTERMÉDIAIRE	Repos	20 KM	20 KM	20 KM	Repos	Repos	Repos
●●● AVANCÉ	Repos	20 KM	20 KM	20 KM	Repos	Repos	Repos

**SEMAINE 9** Début de votre marche sur le Chemin des Sanctuaires