

# DÉBUTER UN PROGRAMME DE MARCHÉ EN ÉQUIPE EN 7 SEMAINES

Pour pratiquer une activité physique régulière,  
**pourquoi ne pas profiter des horaires de travail  
pour mettre en place un programme avec vos collègues ?**



## Les points forts : profiter de la pause déjeuner !

Si vous n'avez pas assez de temps sur votre pause, réalisez des séances plus courtes ou en deux temps, marchez avant vos horaires de travail ou organisez une marche en groupe à la fin de votre journée.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Total
SEMAINE 1	15 min	25 min	15 min ou repos	25 min	35 min	100-115 min
SEMAINE 2	15 min	28 min	15 min ou repos	28 min	38 min	109-124 min
SEMAINE 3	20 min	30 min	15 min ou repos	30 min	40 min	120-135 min
SEMAINE 4	20 min	35 min	15 min ou repos	35 min	45 min	135-150 min
SEMAINE 5	20 min	40 min	20 min ou repos	40 min	50 min	150-170 min
SEMAINE 6	20 min	40 min	20 min ou repos	40 min	55 min	155-175 min
SEMAINE 7	20 min	45 min	20 min ou repos	40 min	60 min	165-185 min

