

RECOMMANDATIONS MARCHÉ 3 ET 5 KM

BRAVO POUR TON INSCRIPTION AU DÉFI!

1) COMBIEN DE FOIS PAR SEMAINE DEVRAIS-JE SORTIR MARCHER POUR QUE CE SOIT EFFICACE?

Il est recommandé de bouger environ 150 minutes par semaine. Cela peut être divisé différemment selon les journées.

Cela équivaut à :

- 30 minutes de marche sur l'heure du midi ou après souper les jours de semaine ;
- 20 minutes de marche sur l'heure du midi ou après souper les jours de semaine + 50 minutes de marche 1x la fin de semaine ;
- 60-70 minutes de marche 3 fois par semaine.

*******IMPORTANT:** Malgré ces recommandations, chaque effort compte. Ainsi, mieux vaut sortir prendre l'air 1 fois par semaine que pas du tout!

Faites attention à votre intensité et variez-la! Faites quelques sorties très lentes, style lèche-vitrine, et quelques sorties plus rapides dans lesquelles vous vous sentirez légèrement essoufflé.

2) COMBIEN DE TEMPS ÇA PREND, MARCHER 3 À 5 KM?

Marcher 3 km peut prendre entre 25 minutes (marche très rapide) et 40 minutes (marche rapide-moderée), alors que marcher 5 km peut prendre entre 45 minutes (marche très rapide) et 60 minutes (marche rapide-moderée).

3) QUELLES CHAUSSURES DEVRAIS-JE PORTER?

Ne te casse pas la tête! Prends les chaussures dans lesquelles tu es le plus confortable, tu n'as sûrement même pas besoin d'aller magasiner ! 😊

