

Programme d'entraînement pour tapis de course

Progression sur 8 semaines · Marche, intervalles et inclinaison · pour chaque tapis de course AsVIVA

Ce programme vous amène en huit semaines d'une marche rapide à une course continue – sans transition excessive pour le corps. Trois séances par semaine suffisent. Toutes les indications de vitesse et d'inclinaison se réfèrent aux valeurs réelles de votre tapis de course AsVIVA ; vous trouverez l'aperçu à la page 2.

VOTRE SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT

JOUR	FOCUS	SÉANCE	DURÉE
Lun	Endurance fondamentale	Séance 1 – rythme continu modéré	30 min
Mar	Récupération	Étirements & mobilité	15 min
Mer	Intervalles	Séance 2 – variations de rythme	25 min
Jeu	Récupération	Marche tranquille	–
Ven	Inclinaison	Séance 3 – Incline Walking	30 min
Sam	Actif	libre – vélo, natation, marche	–
Dim	Jour de repos	Récupérer & faire le plein d'énergie	–

AVANT ET APRÈS CHAQUE SÉANCE

ÉCHAUFFEMENT · 5 MIN • Marche à 3–4 km/h, sans inclinaison • Mouliner les bras, assouplir les hanches • augmenter dans la dernière minute jusqu'à votre vitesse de départ	RETOUR AU CALME · 5 MIN • Réduire progressivement la vitesse • Étirer les mollets, les cuisses et les fléchisseurs de la hanche • respirer calmement jusqu'à ce que le pouls baisse
--	--

8 semaines PROGRESSION	Augmentez au maximum de 10 % par semaine – soit la durée, soit la vitesse, jamais les deux à la fois. Si vous ne vous sentez pas encore à l'aise lors de la semaine 3, répétez-la simplement. Le programme ne va pas s'envoler.
----------------------------------	--

SÉANCE 1 · ALLURE CONTINUE MODÉRÉE

ENDURANCE DE BASE · VOUS POUVEZ PARLER EN MÊME TEMPS

5 min	Échauffement, 3–4 km/h
20 min	régulier 5–6,5 km/h – Semaines 5 à 8 : 6–7,5 km/h
5 min	Retour au calme

SÉANCE 2 · CHANGEMENTS DE RYTHME

ENDURANCE & DÉPENSE CALORIQUE

5 min	Échauffement
6 × 1 min	soutenu – 1–2 km/h au-dessus de votre allure continue
entre chaque	2 min de marche calme à 4–5 km/h
5 min	Retour au calme

SÉANCE 3 · INCLINE WALKING

FESSIERS & ARRIÈRE DES CUISSES · SANS IMPACTS

5 min	Échauffement, sans inclinaison
20 min	4–5 km/h avec 6–12 % d'inclinaison – ne pas se tenir aux poignées
5 min	Inclinaison à 0, retour au calme à allure lente

LES FONCTIONNALITÉS DE VOTRE APPAREIL

MODÈLE	VITESSE	INCLINAISON	CONVIENT POUR
Walking Pad T25	0,5 – 6 km/h	0 – 5 %	Séances 1 et 3
2in1 Walk & Run T21	1 – 12 km/h	–	Unité 1 et 2
Smart Run T16	1 – 18 km/h	0 – 18 %	tous les trois
Smart T18 Pro	1 – 18 km/h	0 – 15 %	tous les trois
T20 Cardio Pro Runner	1 – 18 km/h	0 – 20 %	tous les trois
Studio Pro T22	1 – 20 km/h	0 – 21 %	tous les trois
T23 Pro Climb	1 – 18,8 km/h	–1 – 42 %	tous les trois, forte inclinaison
T30 Pro Max Climb	1 – 18,8 km/h	–6 – 46 %	tous les trois, forte inclinaison

CINQ RÈGLES QUI FONT LA DIFFÉRENCE

- Mieux vaut trois fois 25 minutes qu'une fois 75.
- Le rythme de conversation n'est pas un signe de paresse, mais la base.
- L'inclinaison surpasse la vitesse si les articulations sont sensibles.

- Ne pas s'accrocher aux poignées – cela réduit l'efficacité de moitié.
- Des chaussures avec amorti, même à l'intérieur.

Plein de succès – ton équipe AsVIVA

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen
office@asviva.de · +49 2133 868812 · asviva.fr

Ce programme d'entraînement sert d'information générale et ne remplace pas un conseil médical. En cas de doute, veuillez demander un avis médical avant de commencer l'entraînement – en particulier en cas de pathologies préexistantes, de blessures ou de pause d'entraînement prolongée. L'entraînement s'effectue sous votre propre responsabilité.