LE PROGRAMME DE 8 SEMAINES

Plan d'entraînement de 10 km

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Marche 30 minutes	Course 3 km	Entraînement croisé 30 min.	Course 4 km	Entraînement croisé 30 min.	Repos	Course 5 km
2	Marche 30 minutes	Course 3 km	Entraînement croisé 30 min.	Course 4 km	Entraînement croisé 30 min.	Repos	Course 5.5 km
3	Marche 30 minutes	Course 3 km	Entraînement croisé 30 min.	Course 4 km	Entraînement croisé 30 min.	Repos	Course 6 km
4	Marche 45 minutes	Course 3 km	Entraînement croisé 30 min.	Course 4 km	Entraînement croisé 45 min.	Repos	Course 6.5 km
5	Marche 45 minutes	Course 3 km	Entraînement croisé 45 min.	Course 4 km	Entraînement croisé 45 min.	Repos	Course 7 km
6	Marche 45 minutes	Course 3 km	Entraînement croisé 45 min.	Course 4 km	Entraînement croisé 60 min.	Repos	Course 8 km
7	Marche 60 minutes	Course 3 km	Entraînement croisé 45 min.	Course 4 km	Entraînement croisé 60 min.	Repos	Course 9 km
8	Marche 60 minutes	Course 3 km	Entraînement croisé 30 min.	Course 4 km	Repos	Repos	Course 10 km

Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ce plan n'est qu'un guide. Il peut être adapté à votre horaire personnel.

VOTRE PLAN D'ENTRAÎNEMENT ÉTAPE PAR ÉTAPE

Marche le lundi

Il est important de savoir marcher avant de commencer à courir. Cela peut sembler évident, mais maîtriser les principes fondamentaux d'un programme d'entraînement demeure la clé de la réussite. De plus, les lundis sont déjà assez difficiles, non? Commencez donc la semaine en douceur avec une marche rapide.

Course le mardi, le jeudi et le samedi

Soyons réalistes : votre « course » de la première semaine sera différente de votre « course » de la huitième semaine, et c'est tout à fait normal! Écoutez votre corps et faites ce qui vous convient le mieux. Combinez marche et course selon vos besoins et continuez de développer votre endurance à chaque séance.

Entraînement varié le mercredi et le vendredi

L'intégration d'autres formes d'entraînement à votre programme vous protège des blessures et vous aidera à développer les muscles de soutien qui amélioreront votre performance. Pour développer votre force et votre endurance, essayez le yoga, la natation, le vélo, la musculation ou encore la marche.

Repos le samedi

Faites une pause. Non seulement parce que vous l'avez mérité, mais aussi parce que votre corps en a besoin pour récupérer.

Course longue distance le dimanche

Les fins de semaine sont une excellente occasion d'effectuer une course plus longue et de continuer à vous améliorer jusqu'à votre course de 10 kilomètres. Si le dimanche ne vous convient pas, n'hésitez pas à échanger votre course plus longue du dimanche contre le jour du repos du samedi! Commencez lentement et progressivement et n'ayez pas peur de faire des pauses pour marcher si cela vous aide à parcourir de plus longues distances. Vous pouvez y arriver!

Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ce plan n'est qu'un guide. Il peut être adapté à votre horaire personnel.

BOUGEZ

Quelques conseils pour faciliter votre parcours vers les 10 km

- Ayez **une alimentation équilibrée** et **hydratez-vous bien.**
- Pensez aux **produits de santé naturels** qui vous aideront à préserver la santé de vos articulations à long terme en améliorant la lubrification des articulations, en atténuant la douleur et l'inflammation et en protégeant le cartilage contre la détérioration.*
- **Consultez un professionnel** si vos articulations sont douloureuses ou gonflées ou si vous soupçonnez une blessure.

* Nous avons inclus dans ce guide un tableau de produits afin de vous aider à choisir le supplément qui vous convient le mieux.

Produits

Produits	Sulfate de Glucosamine	NEM[MD]	OsteoJoint Ease[MD] avec InflamEase[MD] et glucosamine, chondroïtine, MSM	MSM
	Glucosamine Chondroïtine	Glucosamine NEM[MD]		Curcumine de curcuma
	Glucosamine Chondroïtine MSM	Collagène Curcuma		
Indications	**Maintenir et protéger**	**Soulagement de douleur aiguë**	**Douleur chronique**	**Récupération**
	• Préserve la santé des articulations • Soulage la douleur articulaire liée à l'arthrose • Les adultes actifs physiquement qui courent, font de la randonnée, du vélo, etc.	• Soulagement rapide de la douleur, de l'inconfort, de l'enflure et de la raideur articulaires • Amélioration de l'amplitude de mouvement limitée par l'arthrose du genou	• Aisance et soins articulaires évolués • Adultes en quête d'ingrédients naturels pour diminuer l'inflammation des articulations • Adultes souffrant de douleur articulaire liée à l'arthrose	• Soulage la douleur articulaire causée par l'arthrose et l'inflammation • Trousse de suppléments pour après l'entraînement • Végétariens et végétaliens
Actions	• Préserve la santé du cartilage et des articulations • Protège contre la détérioration du cartilage • Améliore la mobilité, la souplesse et la lubrification des articulations	• Réduction des douleurs articulaires en 7 à 10 jours selon les essais cliniques • Réduit la douleur et la raideur articulaires associées à l'activité aérobique et à l'arthrose • Améliore la souplesse articulaire	• Utilisé en phytothérapie comme anti-inflammatoire pour soulager la douleur articulaire • Préserve la santé du cartilage et des articulations • Protège contre la détérioration du cartilage	• Aide à soutenir la santé des articulations et à soulager la douleur articulaire liée à l'arthrose • Le curcuma est utilisé en phytothérapie comme anti-inflammatoire pour soulager la douleur articulaire

Qualité Garantie Depuis 1948 · Fiers d'être Canadiens · entreprise certifiée · carbonzero

Avis de non-responsabilité : Ces renseignements sont offerts à des fins d'information seulement et ne devraient pas servir à l'autodiagnostic ou à l'automédication de maladies qui devraient d'abord être évaluées et prises en charge par un praticien de la santé qualifié. Bien que le contenu de ce document ait été examiné de façon approfondie, il reste sujet à changement.

MERCI

et bon entraînement !

Nous espérons que ce guide vous a aidé à comprendre de quelle façon une approche holistique de la force, de la forme physique, du repos et de la supplémentation peut contribuer à la performance et à la santé globale de vos articulations.

Partagez ce guide et suivez-nous sur les réseaux sociaux

Prenez soin de vos articulations grâce à la marque de soins articulaires la plus vendue au Canada

9228095 (R0) © 2022 WN Pharmaceuticals Ltd. Tous droits réservés.