

CHALLENGE 10 000 PAS

Avec 10 000 pas par jour,
en route vers une vie plus saine !

Ce programme vous aidera à faire suffisamment de pas sur une journée. Vous pouvez choisir de les faire tous en une fois ou de compter tous vos déplacements à pied durant la journée, selon ce qui vous convient le mieux !

durée

total des pas

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
SEMAINE 1	20 minutes	25 minutes	30 minutes	35 minutes	40 minutes	45 minutes	Repos
	2 000	2 500	3 000	3 500	4 000	4 500	
SEMAINE 2	50 minutes	55 minutes	60 minutes	65 minutes	70 minutes	75 minutes	Repos
	5 000	5 500	6 000	6 500	7 000	7 500	
SEMAINE 3	75 minutes	75 minutes	80 minutes	80 minutes	85 minutes	85 minutes	Repos
	7 500	7 500	8 000	8 000	8 500	8 500	
SEMAINE 4	90 minutes	90 minutes	95 minutes	95 minutes	100 minutes	100 minutes	Repos
	9 500	9 500	9 500	9 500	10 000	10 000	