

MARCHE ACTIVE

10 000 pas par jour

Le plan progressif sur quatre semaines pour intégrer la marche à votre quotidien. Sans salle, sans matériel, sans y penser.

**6-8
km**DISTANCE /
JOUR**300-
500**KCAL
BRÛLÉES**90-
120**

MINUTES

fitness-et-minceur.com · Sans email
demandé— La
rédaction**N°01**

FICHE GRATUITE



LE MAGAZINE MINCEUR QUI RESTE FACTUEL

01 Ce que ça représente en pratique

10 000 pas, c'est **6 à 8 km** selon votre foulée, soit **90 à 120 minutes** de marche cumulée. En équivalent énergétique : 300 à 500 kcal dépensées par jour.

En pratique : une heure de marche continue plus les déplacements courants suffisent à atteindre la cible.

02 Le plan sur quatre semaines

- **Semaine 1 — Base.** 6 000 pas par jour. Marche du matin 15 min, escaliers systématiques.
- **Semaine 2 — Palier.** 7 500 pas. Ajoutez 20 min après le déjeuner.
- **Semaine 3 — Cible.** 10 000 pas. Une sortie longue de 45 min le week-end.
- **Semaine 4 — Consolidation.** 10 000 maintenus, un bloc en marche active à 6 km/h.

03 Les trois leviers qui font la différence

LEVIER 01

L'allure

La marche active à 5,5–6,5 km/h brûle 40 % de plus qu'une balade.

LEVIER 02

La régularité

Mieux vaut 8 000 pas tous les jours que 15 000 le samedi seul.

LEVIER 03

Le contexte

La marche à jeun le matin donne un boost d'oxydation des graisses.

NOTRE PARTI-PRIS

L'objectif n'est pas d'atteindre 10 000 pas tous les jours, mais de maintenir une moyenne hebdomadaire tenable. Vous êtes sur le bon chemin.