

< Entraînement au Trekking >

Jalon

Système de progression à trois niveaux

NIVEAU :

- Débutant, dépense énergétique : 2000 Kcal
- Sportif, dépense énergétique : 4000 Kcal
- Pro, dépense énergétique : 6000 Kcal

Le niveau débutant est à atteindre en 20 semaines, soit 4 mois. Ce qui équivaut à du trekking sur + de 3h30 avec sac (+9Kgs) soit 15km.

Le niveau sportif est à atteindre entre 6 mois et un an et demi. Ce qui équivaut à du trekking sur + de 8h avec sac(+12Kgs) soit 40km.

Le niveau pro est à atteindre en moins de 3 ans. Ce qui équivaut à du trekking sur + de 12h avec sac(+14Kgs) soit 60km.

Kilométrage visée : niveau sportif 5000 Km / an. Soit : 92km / semaines. Sachant que 10000 pas par jours de 7km équivaut déjà à 50km / semaines.

- Niveau débutant : 2000 Km / an Soit : 37km / semaines
- Niveau sportif : 5000 Km / an Soit : 92km / semaines
- Niveau pro : + 7000 Km / an Soit : 129Km / semaines

Jauge:

- Un débutant est capable de faire une journée de 4h soit 20km
- Un sportif est capable de faire 3 jours de 8h soit 120km
- Un pro est capable de faire 14 jours de trekking de 12h soit 840 Km