On y arrive!

Posté par:
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

Bon, ce n'est certainement pas l'exploit du jour, mais depuis le temps que je m'escrimais à vouloir augmenter ma vitesse de déplacement en marche nordique, tendance sportive, un cap a été franchi. 15,2 km en 1h57'26", soit une moyenne horaire de 7,8 km/h, sans courir (sinon, ça n'a aucun intérêt sur le plan données et indications).

L'entraînement paie en termes de travail de la position du corps, de a lsouplesse, de lcoordination des cycles bras-jambes, et de la motricité générale, le tout sans être éprouvé, un peu fatigué, mais sans plus.

Le parcours était habituel, sentiers et chemins avec un profil plutôt "agricole"et un peu de route, quelques côtes et descentes.

A quoi ça sert? Strictement à rien, sinon à se faire plaisir! Sur le plan cardio-vasculaire et tonicité du corps, ce n'est pas négligeable, et on peut envisager de se lancer sur des parcours plus longs, en réalisant une moyenne kilométrique horaire confortable.