nouveaux dans la discipline

Posté par: hugues50
sur 18 Nov, 2026
Catégorie : Divers

bonjour à tous et toutes,

je suis séverine, 33 ans le 12/07/09, j'ai commencé la mn il y a peu: mon mari court le lundi matin alors comme je n'aime pas ça, je me suis dis "vas marcher, ça t'entrainnera pour tes randos" et me voilà partir avec mes batons (de marche pour l'instant) comme j'ai du poids à perdre c'est la bonne occaz! un beau jour mon zom me dit : "tiens aujourd'hui, je viens avec toi" et depuis il marche aussi. donc le lundi, 1h 1h15 de mn, 6ou7 km. c'est peu mais c'est un début!!! d'autant que sur la côte d'azur, il fait très chaud et que je ne veux pas me dégouter!!

je voulais savoir à quel fréquence vous en faites, quel allure et quel type de terrain vous empruntez?? combien de poids avez vous perdu, le détail de vos entrainements?? quelles sont vos ambitions ?? bref, si vous avez aussi des conseils, il seront le bienvenus !!!!

merci,