

Programme Trail-Running ! A Vos Baskets !

Dans cette période particulière,
Le Service des Sports de l'USMB vous accompagne!!!

Les jambes vous titillent certainement, et l'envie de vous évader est très présente. Mais pour le déconfinement, il faudra une reprise raisonnée et raisonnable, et pourquoi pas s'y préparer.

La trame qui vous est proposée pour les semaines à venir dépend de vos envies, votre disponibilité et vos objectifs

3 types de séances:

- **Trail Footing:** *plutôt orientées vers de l'entretien général avec une alternance de course et d'exercices de renforcement musculaire et articulaire*
- **Trail Jogging:** *orientées vers la détente et la récupération, idéales avec des écouteurs où en papotant au téléphone*
- **Trail Running:** *orientées vers l'entraînement, mais également la découverte avec une adaptation possible à faible allure*

La programmation des séances évoluera chaque semaine, avec une progression dans les séances thématiques. **Cette évolution prendra en compte les directives ministérielles relatives à la situation de confinement des personnes, et de la santé publique.**

Rappelez-vous que vous devez courir seul(e), dans un rayon de 1km et 1heure autour de votre domicile, en évitant les lieux fréquentés.

Le Service des Sports vous invite vivement à respecter les consignes de sécurité et de santé publique.

Besoin de conseil:

N'hésitez pas à poser des questions à votre Coach Trail :

gmass@univ-smb.fr

Gwen : 06.88.94.52.17

Allez, on ne perd pas de temps, on a 1 h pour Nous !!!