

Mardi : Running et Cardio



***S'entraîner pour progresser et préparer la suite!
Développer ses qualités physiques pour une bonne gestion !
Et
Courir c'est aussi se dépasser !***

PROGRAMME DE LA SEANCE:

1-20 min de footing à allure progressive

2- séquence de cardio de 20 minutes, en alternance course / Marche:

4 30 sec course / 30 sec marche*

footing 1 minutes

30 sec course / 30 sec marche

45 sec course / 45 sec marche

60 sec course / 60 sec marche (oui, ça fait bien 1 minute)

45 sec course / 45 sec marche

30 sec course / 30 sec marche

footing 2 minutes

4 30 sec course / 30 sec marche*

footing 1 minutes

(rythme de course: allure de course très rapide envisageable sur 500m, sensation de vitesse gestuelle soutenue, respiration rythmée et contrôlée, sensation de fréquence musculaire, les jambes chauffent rapidement, et mais restent à la limite inférieure de la sensation d'acidité/brûlure)

3-20 min de footing à allure progressive

**Votre sortie d'une heure est terminée, il est temps de rentrer,
Il faut se confiner, et respecter les consignes de santé**

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

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

Attestation dérogatoire obligatoire !!!