

Vendredi : Footing et Renfo



***Se renforcer pour ne pas se blesser !
Développer ses sensations pour une bonne préparation !
Et
Courir c'est aussi jouer !***

PROGRAMME DE LA SEANCE:

1-20 min de footing à allure progressive, de la marche rapide vers un rythme soutenu

2- séquence de renfo, en alternance course/ Renfo:

*1min 30 de course / 30 sec montées de genoux
1min 30 de course / 30 sec talons fesses
1min 30 de course / 30 sec pas chassés gauche
1min 30 de course / 30 sec pas chassés droite
1min 30 de course / 30 sec flexion*

et on recommence avec des exercices statiques

*1min 30 de course / 30 sec de chaise
1min 30 de course / 30 sec maintien sur pointes de pied
1min 30 de course / 30 sec fentes avant descente lente genou au sol
1min 30 de course / 30 sec fentes arrière extension jambe arrière lente pied au sol
1min 30 de course / 30 sec gainage abdo au choix*

**3-Footing à obstacles, allure selon l'envie,
mais en sautant, slalomant, évitant, esquivant, s'équilibrant, bondissant... sur tout ce que vous trouverez sur votre parcours,
tout est prétexte: un banc, un trottoir, des escaliers, un marquage au sol...
FAVORISER MONTEES/DESCENTES**

**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 !!!