

# 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](mailto:gmass@univ-smb.fr)

Gwen : 06.88.94.52.17

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