

Jeudi 03 Décembre : 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:

2 minute course / 1 minute marche

4 minutes course / 1 minute marche

3 minutes course / 1 minute 30 marche

4 minutes course / 1 minute marche

2 minute course / 1 minute marche

(rythme de course: allure de course courte type 10km, sensation d'aisance gestuelle soutenue, respiration rythmée et contrôlée, sensation de puissance musculaire, les jambes chauffent mais ne brûlent pas)

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 !!!