

## **Lundi 30 Novembre : 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 en position de chaise  
1min 30 de course / 30 sec gainage abdo en cuillère  
1min 30 de course / 30 sec gainage mollet sur demi pointes  
1min 30 de course / 30 sec en position de chaise  
1min 30 de course / 30 sec gainage lombaire en cuillère*

***et on recommence, en insistant sur le gainage des jambes***

*1min 15 de course / 1 min en position de chaise  
1min 15 de course / 30 sec gainage abdo en cuillère  
1min 15 de course / 1 min gainage mollet sur demi pointes  
1min 15 de course / 1 min en position de chaise  
1min 15 de course / 30 sec gainage lombaire en cuillère*

**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 !!!**