

## **Samedi 05 Décembre : Running et Enduro**



***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, rythme d'échauffement à allure de course longue (1h30 à 2h)**

**2- 40 minutes, à votre cadence de confort + à confort - suivant l'envie**

*Se mettre en tête que le trail c'est avant tout une épreuve sur soi, dans son corps et dans sa tête Les périodes difficiles actuelles et les moments de difficultés dans le trail se travaillent pareilles*

*Prendre ça avec philosophie, chercher à dépasser cette épreuve !!!*

*Regarder, Observer, ressentir des petits détails, des petites choses qu'on avait jamais vu avant*

**(3- A cumuler avec une séance de Home Trainer de 45 min à 1h avant, après ou les deux)**

**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 !!!**