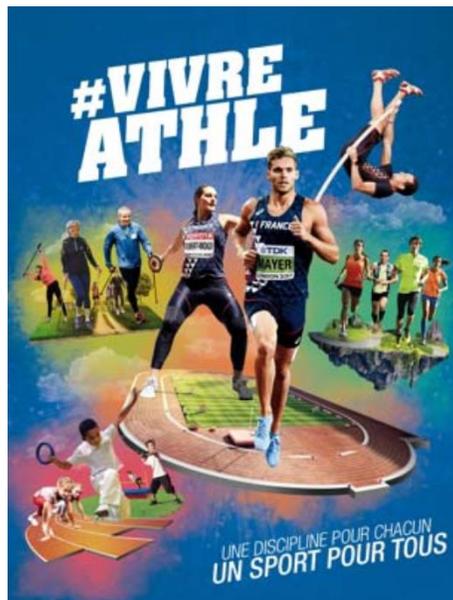




**Restons en forme
pendant le
confinement !**



En respectant une durée maxi d'une heure,
et un éloignement maxi d'1Km de son domicile,
on peut faire (marcheur ou coureur) :

Mercredi :

- ✓ 10' footing / marche nordique lente, puis 5' gammes simples
- ✓ Sur une distance de moins de 400m (rue, route, chemin sans circulation), répéter 15 fois « 1'lente + 1'très rapide » sans pause entre ces blocs de 2'
- ✓ 5' retour au calme très lent (footing / marche nordique) + 5' étirements

Vendredi :

- ✓ 10' footing / marche nordique lente, puis 5' gammes simples
- ✓ Sur une distance de 500m à 1000m (boucle ou aller-retour), répéter 5 fois « 2'lentes + 5'rapides » sans pause entre ces blocs de 7'
- ✓ 5' retour au calme très lent (footing / marche nordique) + 5' étirements

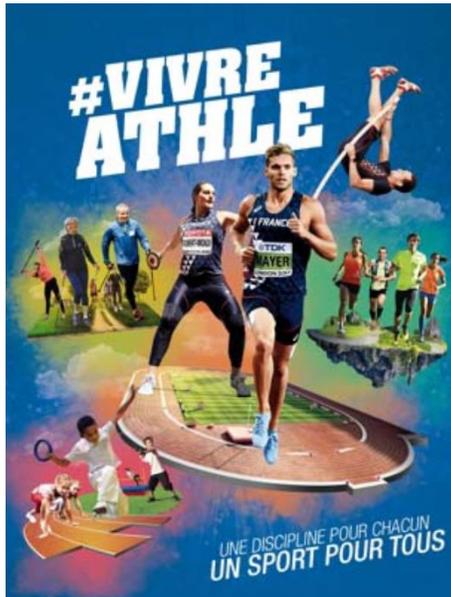
Dimanche :

- ✓ 5' footing / marche nordique lente
- ✓ Sur une distance de 500m à 1000m (boucle ou aller-retour), 45' à allure 70% - 75% VMA (travail d'endurance)
- ✓ 5' retour au calme très lent (footing / marche nordique) + 5' étirements

**COVID-19 : « attestation de déplacement dérogatoire » à remplir chaque fois,
et à porter sur soi (à télécharger sur site Ministériel)**



**Restons en forme
pendant le
confinement !**



En respectant une durée maxi d'une heure,
et un éloignement maxi d'1Km de son domicile,
on peut faire (marcheur ou coureur) :

Ecole d'athlétisme (oisillons et poussins)

2 séances par semaine si possible

Jour 1 :

- ✓ Course d'échauffement 5 minutes
- ✓ Exercices 15 secondes chacun:
Montée de genoux, talons fesses, pas chassés (croisés pour ceux qui savent), sauts sur place bras tendus vers le haut, déroulé de pieds (planté de talons/déroulé du pied/poussée sur la pointe).
- ✓ Course rapide 5 minutes oisillons et 7 à 10 minutes poussins
- ✓ 5' retour au calme très lent.

Jour 2 :

- ✓ Course d'échauffement 5 minutes
- ✓ Exercices 15 secondes chacun:
Montée de genoux, talons fesses, pas chassés (croisés pour ceux qui savent), sauts sur place bras tendus vers le haut.
- ✓ Marche rapide 3 minutes en déroulant bien le pied (Ne courez pas)
- ✓ Course rapide 3 minutes oisillons et 6 minutes poussins
- ✓ 5' retour au calme très lent.

**COVID-19 : « attestation de déplacement dérogatoire » à remplir chaque fois,
et à porter sur soi (à télécharger sur site Ministériel)**