

## SEANCE DE SPORT N°11 « RUN »

Pour cette séance n°11, nous allons réaliser un entraînement avec de la course à pied.

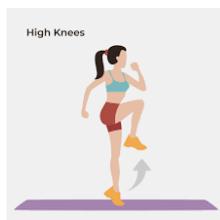
### ECHAUFFEMENT : (10 MIN)

#### Echauffement articulaire (5 min)

- Réaliser une première fois, pendant 20s, des rotations pour chaque articulation, poignets, épaules, cou, coudes, chevilles, genoux et hanches.
- Réaliser une deuxième fois, l'ensemble des mouvements en augmentant progressivement la vitesse de rotation ainsi que l'amplitude pendant une durée de 20s.
- N'oubliez pas de changer le sens de rotation toutes les 10s

#### Echauffement musculaire (5min)

Faire 3 fois cet enchaînement en augmentant la vitesse et l'amplitude des mouvements pour les tours suivants:



➤ 25 TALON FESSE



➤ 20 LEVER DE GENOUX

➤ 10 ABDOS (au choix)



➤ 5 POMPES (ou à genoux)



Vous devez être légèrement essoufflé et ressentir une petite augmentation de la fréquence cardiaque

Avant de commencer, prenez 1 à 2 minutes pour vous hydrater.

## PARTIE PRINCIPALE

Réalisez un maximum de tours en 20 minutes de :

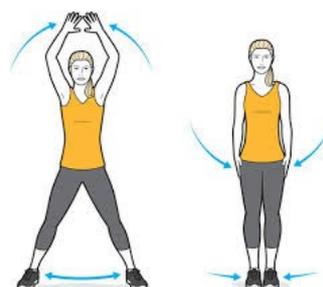
100m RUN



15 SQUATS

100m RUN

30 JUMPINGS JACK



A la fin des 20 minutes, prenez 4 ou 5 minutes pour vous hydratez et soufflez puis enchaîner avec : 5 ROUNDS :

- 20 ABDOS (au choix)
- 20sec de GAINAGE

### Consignes de réalisation :

- Pour la course à pied, prenez un repère à environs 50m où vous effectuerez un aller-retour pour les 100m ainsi les exercices. Vous pouvez faire la séance devant ou proximité de chez vous.
- Pour les squats, gardez le dos droit en gardant le regard devant vous.
- Pour les Jumpings jack, claquez les mains au-dessus de votre tête.

## **RETOUR AU CALME**

A la fin de la séance, prenez quelques instants pour souffler, vous hydrater et marcher. Ensuite étirez-vous pendant 30 secondes par muscle : (bloquez la position dès le ressenti d'étirement sans aller jusqu'à la douleur).