



## AMIS COUREURS & MN

Semaine 3 du confinement : la joie est l'état naturel que tu as quand tu n'es pas dans la peur, la colère ou la tristesse. Nourri ta joie plutôt que de nourrir ta peur va t'aider à renforcer ton système immunitaire. Alors bon courage pour cette semaine d'activités physiques le tout en gardant le SMILE !



### SÉANCE 1 : LA REMISE EN FORME

Je vous propose une séance de Pilates : composée de 5 exercices à enchaîner sur 5 à 10 cycles respiratoires : réaliser 2 à 5 tours !

N'oubliez pas les 5 référentiels : le placement du bassin / le centrage abdominal / la respiration / le placement des épaules / le placement de la tête. Maîtrisez votre posture, votre respiration et stabilisez le centre par le travail du muscle transverse et du plancher pelvien.



### SÉANCE 2 : LA CONDITION PHYSIQUE

3ème séance où l'on continue le travail de l'endurance de force et l'endurance cardio vasculaire chez soi. Suivi d'un nouveau « FINISHER » spécial corde à sauter ;-)

*PS : si vous n'avez pas de corde à sauter, il est possible de faire des petits sauts pied joint pour bien travailler l'élasticité du complexe mollet-tendon d'Achille.*



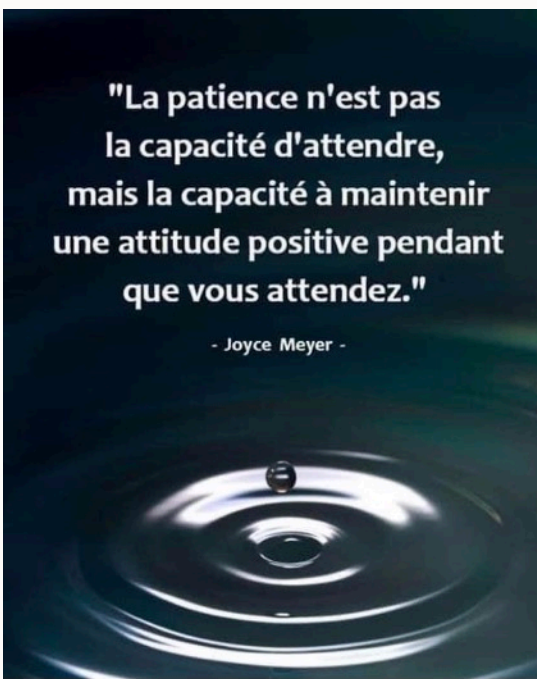
### SÉANCE 3 : LE CHALLENGE !

Nous avons tous un jeu de cartes et un tapis ?! alors c'est parti pour le challenge du jeu de carte ! Les règles sont simples : vous allez retourner une carte (= 1 exercices), chaque enseigne correspond à un exercice : **Coeur : Pompe / Trèfle : Mountain Climber / Carreau = Squat / Pique : Jumping Jack**, et chaque valeur correspond au nombre de répétitions (ex : 6 de carreau = 6 squats / Dame de pique : 12 Jumping Jack etc). Ah et j'allais oublier, le **joker correspond aux Burpees** et le nombre de burpees correspondra à la carte tirée précédemment.



"La patience n'est pas la capacité d'attendre, mais la capacité à maintenir une attitude positive pendant que vous attendez."

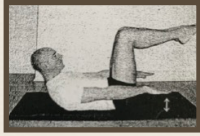
- Joyce Meyer -



## Séance 1 : PILATES

1/ **Hundred** : Inspire : 5 battements de bras /

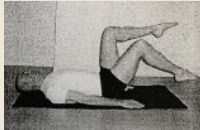
Expire : 5 battements de bras



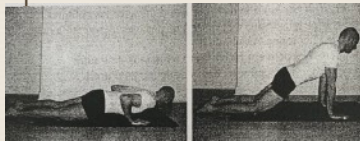
2/ **Shoulder Bridge** : Exp : basculer le bassin en imprimant les lombaires au sol, puis décoller le bassin / Ins : Stabiliser en position haute



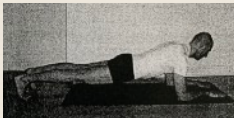
3/ **Scissors** : Exp : conserver l'angle du genou en allant toucher le sol avec le pied / Ins : revenir en position de départ



4/ **Pusch up** : Ins : fléchir les coudes en gardant l'alignement / Exp : tendre les coudes



5/ **Leg Pull Prone** : le corps forme une seule ligne de la tête aux pieds



## Séance 2 : Renforcement endurance

### « spécifique coureur »

*Echauffement : - 10 à 15min de cardio souple (footing, posture yoga, mobilité, machine cardio...)*

### Circuit 1 : 10min sans arrêts

=> 10 Swings

=> 10 Thruster : réaliser un squat complet puis remonter et enchaîner directement avec un développé complet bras tendus au-dessus de la tête

=> 10 Fentes en avançant

**récup : 3min**

### Circuit 2 : 10min sans arrêts

=> 10 Burpees sans pompe

=> Max de pompes

=> Max de Tirage élastique ou dips ou traction selon matériel

=> 10 abdos

*Notes : Durant tout le circuit 1, il est intéressant de prendre une charge (Kettlebell/ Sac lesté, haltère, bouteille d'eau...)*

**récup : 3min**

**FINISHER**

=> Corde à sauté, à chaque loupé réaliser 5

Burpees

Niveau 1 : 4min / Niveau 2 : 6min / Niveau 3 : 8min

## ENTRAINEMENT

### MN & RUNNING

### Séance 3 : LE CHALLENGE !

*Echauffement : - 10 de cardio souple (footing, posture yoga, mobilité, machine cardio...)*

### Le Jeu de carte :

Niveau 1 : 8 min

Niveau 2 : 10 min

Niveau 3 : le jeu de carte au complet !  
(envoyez moi votre temps ;-))

=> **Chacun gère sa récupération**

### Petit rappel

**Coeur** : Pompes

**Trèfle** : Mountain Climber

**Carreau** : Squat

**Pique** : Jumping Jack

**Jocker** : Burpees