

ENTRETIEN-TONIFICATION

- Courses : Prendre sa FC en fin de parcours (zone cible : 120/ 160 puls/mn) pour la course en côte (160/180 puls/mn).
- Musculation : adapter vos séries, répétitions, temps de travail en fonction des exercices.
- Rechercher mon temps de récupération en prenant mon pouls (ne pas redescendre en dessous de 120 puls/mn pour repartir).

Course	FC fin	Temps + Ressentis	
<p><b>Parcours de 3 à 5 km de votre choix à envoyer sur whatsapp avec capture d'écran</b></p>		<p><b>Pensez à relever les données de votre appli.</b></p>	
<p><b>4 Exercices pour améliorer sa foulée</b></p> <p><b>TALONS – FESSES : 4 X 30</b> Récupération : 30 s en marchant.</p> <p><b>MONTEES DE GENOUX : 3 à 4 séries de 10 à 20 montées sur place avec 30 s de récupération.</b></p>	FC :	4 séries de 30 talons -fesses su place ou en avançant.	Muscles travaillés ?
	FC :	<p>Série 1 : ..... Rep</p> <p>Série 2 : ..... Rep</p> <p>Série 3 : ..... Rep</p> <p>Série 4 : ..... Rep</p>	
<p><b>SAUT A LA CORDE : 2 à 3 séries de 2 à 3mn en alternant les séries Pieds joints et pieds alternés.</b> Récupération : 1 mn à 1mn 30</p> <p><b>PAS CHASSES DE COTE : 4 X 30 ( alterner chaque côté).</b> Récupération : 30s à 1mn</p>	FC :	<p>Série 1 : ..... mn Pieds.....</p> <p>Série 2 : .....mn Pieds .....</p> <p>Série 3 : .....mn Pieds .....</p>	Muscles travaillés ?
	FC :	Alterner 1 série en commençant par le pied droit puis 1 série à gauche, etc...	Muscles sollicités ?
<p><b>LA COURSE EN COTE : 2 X 4 montées</b> Récupération : marcher en descente.</p>	FC :	Prenez un peu d'élan avant la côte, essayez de conserver sa vitesse en montée sur une distance entre 20 et 30M.	Muscles sollicités ?

**ENTRETIEN-TONIFICATION**

- 1 Course : Prendre sa FC en fin de parcours (zone cible : 120/ 160 puls/mn).
- Musculation : une séquence de 20mn à la maison.
- **Prendre mon pouls, si > à 180 puls/mn, ne pas hésiter à faire Pause sur la vidéo, reprendre son souffle et s'hydrater.**

Course	FC fin	Temps + Ressentis
<b>Parcours de votre choix d'au moins 1.5 KM</b>		
<p><b>2 Propositions : Cliquez sur le lien et c'est parti pour 20mn de workout !</b></p> <p><b>WORKOUT BEGINNER Pamela Reif :</b>  <a href="https://youtu.be/UltWltVZZmE">https://youtu.be/UltWltVZZmE</a></p> <p><b>WORKOUT Homme :</b>  <a href="https://youtu.be/DOtr16U8V2M">https://youtu.be/DOtr16U8V2M</a></p>	<p><b>Pour un programme, vous sélectionner 4 exercices différents et vous analysez les muscles travaillés et vos sensations musculaires.</b></p> <p><b>EXO 1 :</b></p> <p><b>EXO 2 :</b></p> <p><b>EXO 3 :</b></p> <p><b>EXO 4 :</b></p>	

**Pour la semaine de la rentrée, vous aurez à m'envoyer sur Whatsapp une séquence de 3mn de workout où vous présenterez :**

- **Au moins 3 exercices différents**
- **Avec ou sans récupération (travail en continu, ou 45 s de travail/ 15s de récupération type tabata)**