

## Reconfinement automnal avec Soluforme

	LUNDI 18h30	Mardi 18h30	Mercredi 18h30	Jeudi 18h30	Vendredi 18h30
Semaine 1 Du 2 au 7/11	Pilates (amélioration de la posture) Sur fitball abdos fessiers	20 mn renfo spécial running + courir à l'extérieur 25 mn à 70%+ 5 accélérations progressives sur 80 m et récup sur le retour 10 mn footing à 70 %	Apprendre à courir : échauffement marche levée de genou, pas de géant, marche talon fesses alterner avec marche sur pointe de pied, monte coude/genou opposé 3 mn course/1 mn marche active x 7 séries  <b>se défouler : COURS DE ZUMBA 45 mn</b>	STRONG Nation 1h Entrainement HIIT au poids du corps, cardio, plio synchronisé à la musique	Pilates sans matériel Fondamentaux (respiration, coordination, centrage)
Semaine 2 Du 9 au 14/11	Pilates Avec fitball dos fort/abdos	20 mn renfo spécial running + courir à l'extérieur 35 mn à 70-75 % + 7 accélérations progressives sur 80 m et récup sur le retour + faire 2 fois : 200 m foulées bondissantes/ 200 m petit trot recup 5 mn	Apprendre à courir : échauffement marche levée de genou, pas de géant, marche talon fesses alterner avec marche sur pointe de pied, monte coude/genou opposé 5 mn course/1 mn marche active x 5 séries ----- <b>ZUMBA 45 mn</b>	STRONG Nation 1h	Pilates sans matériel abdos/obliques
Semaine 3 Du 16 au 21/11	Pilates. avec fitball /haltères 1 kg Bras/épaules/pectoraux	20 mn renfo spécial running + courir à l'extérieur 35 mn à 70-75% + 10 accélérations progressives sur 80 m et récup sur le retour + 200 m foulées bondissantes/200 m petit trot/200 m à pleine vitesse en descente /200 sur plat ) recup 2 mn	Apprendre à courir : échauffement marche levée de genou, pas de géant, marche talon fesses alterner avec marche sur pointe de pied, monte coude/genou opposé 10 mn course/1 mn marche active x 3 séries  <b>ZUMBA 45 mn</b>	STRONG Nation 1h	Pilates sans matériel dos/fessiers
Semaine 4 Du 23 au 28/11	Pilates avec fitball Corps complet	20 mn renfo spécial running + courir à l'extérieur 35 mn à 70-75% +10 accélérations progressives sur 80 m et récup sur le retour Fartlek 2x5 mn (200 m foulées bondissantes/200 m petit trot/200 m à pleine vitesse en descente /200 sur plat ) recup 2 mn	Apprendre à courir : échauffement marche levée de genou, pas de géant, marche talon fesses alterner avec marche sur pointe de pied, monte coude/genou opposé 30 mn course  <b>ZUMBA 45 mn</b>	STRONG Nation 1h	Pilates sans matériel enchaînement final des 18 exercices avec fluidité

**Cours enseignés par notre coach diplômée d'Etat Sophie Kerlaouezo.**

**Conseils : Echauffement 5 à 10 mn avant le cours / avoir une bonne hydratation avant, pendant et après le sport. Retour au calme en fin de séance 5 mn.**

**Ne pas forcer, être à l'écoute de son corps et de ses possibilités.**