

Objet : Activité Sportive

A tous les Sportifs,

Bonjour,

En ces moments ci spéciaux où notre pratique nous est interdite, afin de ne pas perdre la totalité du bénéfice des efforts et temps d'entraînement réalisés jusqu'à maintenant, nous vous proposons deux séances type de Préparation Physique Générale qui peuvent être réalisées 2 à 3 fois par semaine en complément d'une séance de Home Trainer si vous en possédez un.

Chaque séance sera conclue par une séquence d'étirements.

Pour les séances de Home trainer :

- Privilégiez les séquences courtes 15 à 20' répétées plusieurs fois avec une récupération de 8' à 10' permettant de se réhydrater et faire redescendre la température corporelle
- Réalisez votre séance dans une pièce ventilée et aérée, ou mieux sur votre balcon, terrasse, jardin privés.
- Si vous êtes obligés de rester à l'intérieur vous pouvez brancher un ventilateur afin de permettre la circulation d'air et favoriser le refroidissement corporel.
- Pensez à vous échauffer et réaliser une récupération active en fin de séance. (5' de pédalage sur un développement très facile)
- Hydratez-vous de manière régulière et à petites doses (plus souvent que lors d'une sortie traditionnelle)
- Ne faites pas d'intensités si vous n'en avez pas l'habitude

Bon courage et prenez soin de vous.

L'Équipe Technique Départementale

Thomas BASTIEN

Christian ZINGLE

Patrice RICHERT

Raphael GALLERNE