



Intersaison sportive



- ✓ **Se détendre, s'aérer la tête**
- ✓ **Apprendre à vivre déconnecté, retrouver le contact humain**
- ✓ **Respecter son horloge biologique** : sommeil de qualité, alimentation équilibrée

Côté sport : L'été c'est le moment de varier les plaisirs et de s'initier à d'autres activités!

Soyez opportunistes ! Sinon voici une trame :

- ✓ **Maintien des capacités cardiovasculaires et respiratoires**

3 séances de 40mn hebdomadaires en endurance : marche active, footing, natation...ça équivaut à 3 bonnes ballades d'un très bon pas !

- ✓ **Maintien des acquis musculaires (pensez à vous échauffer !)**

1 séance de stretching hebdo x 30mn histoire de préserver sa mobilité articulaire : alterner étirements dynamiques doux et étirements passifs

2 séances de renforcement musculaire hebdo x30mn (Buste/dos – membres inférieurs et supérieurs)

Rien ne vous empêche de mixer l'endurance et le renforcement musculaire.

Par exemple une promenade au bord de la mer en alternant marche active dans l'eau / squats / abdos ... Ou à la campagne entrecouper votre ballade avec un exercice musculaire à chaque banc rencontré (pompes sur le dossier/ abdos/ step...), mais surtout profitez du paysage et du grand air !

Avec ça, la rentrée devrait se faire sans trop de problème ! ☺ Kat'