

## SÉANCES « Reprise de course »

30 à 45 min environ

« Bonjour, ces séances se veulent accessibles à tous ! Elles sont évolutives au fil des semaines afin de reprendre progressivement la course. Ce sont des séances qui sollicitent ton cardio et ta technique de course. Tu n'as pas besoin de matériel spécifique. Mets tes baskets, prévois 1 bouteille d'eau et prépare-toi à transpirer. L'important est d'aller jusqu'au bout ! Allez, c'est parti ! »

Les enseignants du SUAPS Lyon 1



### Echauffement :

Débuter chaque séance par 5 min de marche ou de footing à faible allure.

### Corps de séance :

2 programmes différents sont proposés, au choix en fonction de tes aptitudes ou envies.

- Courir minimum 4 x / semaine et maximum 6 x / semaine
- Selon les symptômes et le confort,
  - reprendre l'entraînement précédent
  - répéter le même entraînement
  - sauter 1 ou 2 entraînements

M : Marche régulière, C : Course, vitesse d'un jogging régulier

## PROGRAMME FRACTIONNÉ I

SEMAINE 1	DATE	SEMAINE 2	DATE	SEMAINE 3	DATE
5x (1'C / 1'M)		7x (2'C / 1'M)		6x (4'C / 1'M)	
7x (1'C / 1'M)		10x (2'C / 1'M)		2x (9'C / 1'M)	
10x (1'C / 1'M)		5x (3'C / 1'M)		3x (9'C / 1'M)	
12x (1'C / 1'M)		7x (3'C / 1'M)		2x (14'C / 1'M)	
15x (1'C / 1'M)		4x (4'C / 1'M)		30' CONTINUES	

## PROGRAMME FRACTIONNÉ II

SEMAINE 1	DATE	SEMAINE 2	DATE
5x (1'C / 1'M)		4x (9'C / 1'M)	
REPOS		REPOS	
5x (2'C / 1'M)		3x (14'C / 1'M)	
5x (3'C / 1'M)		20' NON-STOP	
REPOS		5x (9'C / 1'M)	
5x (4'C / 1'M)		4x (14'C / 1'M)	
3x (9'C / 1'M)		REPOS	

### Retour au calme et étirement :

- Terminer la séance par 5 min de marche.
- Prendre environ 10 minutes pour s'étirer :

Étirements passifs : 2 fois 20 à 30 secondes de chaque côté sur le circuit jambes :

Mollets / Ischios / Fessiers / Quadriceps / Adducteurs + Dos et Lombaires

- N'oublie pas de boire.

**Pour terminer, n'hésite pas à refaire cette superbe posture de récupération !**

#### « Viparita Karani »

*Viparita Karani* est une posture apaisante, réparatrice qui calme le système nerveux, soulage la fatigue musculaire et contribue à rétablir la respiration. Elle **est donc parfaite pour récupérer après une séance de sport.** Reste au moins 5 min les jambes tendues contre un mur.

Cette posture est connue en yoga également pour booster son immunité.

Encore plus efficace avec un support sous le bassin (coussin, couvertures...)

