

Le gouvernement détaille son plan pour lutter contre le coronavirus.



## CHALLENGE 1KM !

Je vous propose en plus de vos sorties Running/MN, une séance course à pied (en respectant les consignes des 1km) afin de courir le plus rapidement possible sur **1000m (soit 1km)** juste avant le déconfinement (c'est à dire dans 4 semaines ; peu être un peu plus....). L'objectif est personnel : simplement courir **1km** sans arrêt ou tout simplement réaliser le meilleur temps possible sur **1km**. je crois que chacun est capable de relever ce challenge, alors à vous de jouer !!

## SEMAINE 1



### RENFORCEMENT GENERAL : Séance 1

*Echauffement : - 15min de cardio souple (footing, posture yoga, mobilité, machine cardio...)*

**2 à 4 tours :**

#### Circuit abdo/Bras :

- 1 - Gainage coude et montée sur mains (1min)
- 2- Russian Twist pied au sol avec dos droit (avec Medecin Ball ou Kettlebell)(1min)
- 3 - Gainage coté : avec la main libre toucher épaule la plus proche du sol puis monter la main en l'air (2 x 40sec)
- 4- Superman : allonger sur le ventre décoller les bras (en portant une petite charge) et battre des pieds proche du sol (1min)

#### Circuit Jambe :

- 1- Chaise (1min)
- 2- Squat Profond (1min)
- 3- Fente en arrière : en alternant une jambe puis l'autre (1min)
- 4 - Kettlebell swing (1min)

*récup 1min entre les circuits / pas de pause entre les exercices*



### CHALLENGE 1KM : Séance 1



- ❖ **Echauffement : 20min**
- ❖ **Educatifs : sur 20m**
  - Marcher sur pointe de pied
  - Marcher uniquement sur le talon du pied
  - Marcher en déroulant le pied et fixant le genou
  - Montée de Genou / Jambe tendu / Talon fesse / foulée bondissante X 2
- ❖ **Séance : 6 à 10 répétitions / récup 30sec**
  - 100m puis 30m de Fente puis récup 30sec
  - *Intensité progressive : soit de plus en plus rapide (les 3 derniers 100m doivent se réaliser à la plus haute intensité !)*
- ❖ **Récupération : Retour au calme 10min**

« CE N'EST PAS LE PLUS FORT, NI LE PLUS RAPIDE QUI RÉUSSIRA, MAIS CELUI QUI N'ABANDONNE JAMAIS. »