

LES PARCOURS DE LA FORME

BOUCLETTE

PRATGRAUSSALS -

PASSERELLE - PONT

VIEUX

Distance : 3.6 km

Départ/Arrivée : Parking du Cimetière
(Chemin de Pratgraussals)



Retrouvez tous les
parcours en ligne en
scannant le QR code





1

ALLER / RETOUR : travail d'endurance en fractionné

Partir du début du chemin, accélérer sur environ 20m, revenir sur un rythme plus lent et repartir en accélérant

- 1 à 3 séries de 5 accélérations

2

POMPES : renforcement musculaire des membres supérieurs

Réaliser des pompes en appui sur la barre. Penser à garder les épaules, le bassin et les chevilles bien alignés.

- 5 à 15 répétitions

- 1 à 3 séries



3



ASSIS/DEBOUT : renforcement musculaire des membres inférieurs

Partir assis sur le #Albi. Se lever et se rasseoir, si possible sans s'aider de ses bras (possible de croiser les mains sur les épaules).

- 5 à 15 répétitions

- 1 à 3 séries

4

STEP SUR LES MARCHES: renforcement musculaire des membres inférieurs

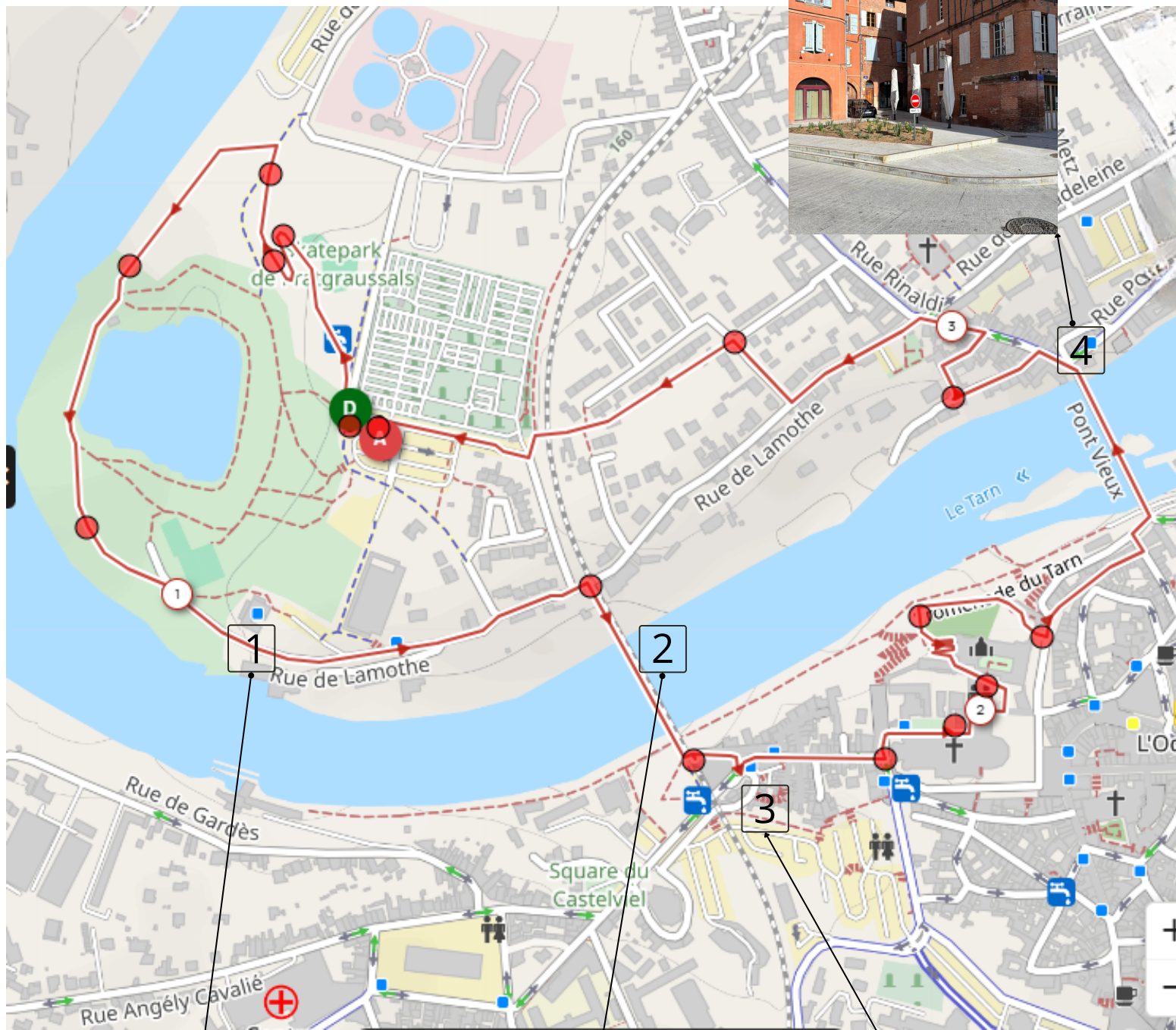
Partir avec un pied sur la marche, monter jambe tendue sans poser l'autre pied en haut.

- Enchaîner 5 à 15 mouvements sur chaque jambe

- 1 à 3 séries sur chaque jambe



Pas d'obligation de faire les exercices, vous pouvez vous contenter de la marche !



Quelques recommandations !

- Soyez régulier dans votre pratique pour plus de bienfaits (3 séances/semaine)
- Prévoyez une bouteille d'eau et une tenue adaptée
- Evitez les heures de pleine chaleur
- Adaptez vos efforts à la forme du moment

Activités physiques d'endurance

(marche, vélo, course, natation...) :

30 minutes (par tranches d'au
moins 10 minutes)

5 fois/semaine

Intensité modérée

Activités physiques de renforcement musculaire :

Travail des différents groupes musculaires
(membres inférieurs, supérieurs et tronc)

2 fois/semaine

Activités physiques d'assouplissements et de mobilité

(étirements, mobilisation
articulaire, yoga, tai-chi...) :

2 à 3 fois/semaine

Pour plus de renseignements :

MAISON SPORT SANTÉ - OMEPS ALBI

283 Avenue Colonel Teyssier - 81000 Albi

06 31 29 06 66 / 06 33 48 29 47

maisonsportsante@omeps-albi.fr

<https://www.omeps-albi.fr/les-bouclettes/>