LES PARCOURS DE LA FORME

BOUCLETTE STADIUM / LAPANOUSE

Distance : 4.3 km

Départ/Arrivée : Parking du Stadium
283 avenue Colonel Teyssier

1

POMPES : renforcement musculaire des membres supérieurs
Réaliser des pompes en appui sur le parapet. Penser à garder les épaules, le bassin et les chevilles bien alignés.
- 5 à 15 répétitions
- 1 à 3 séries

2

ASSIS/DEBOUT : renforcement musculaire des membres inférieurs
Partir assis sur le tronc. 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

3

ACCÉLÉRATIONS EN CÔTE : travail d'endurance en fractionné
Monter la côte jusqu'au parking du cimetière en accélérant, puis redescendre en récupérant.
- 1 à 5 répétitions

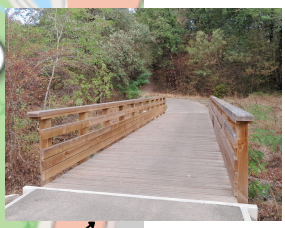
4

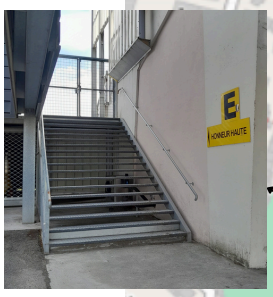
ACCÉLÉRATIONS ENTRE LES LAMPADAIRES : travail d'endurance en fractionné
Partir du premier lampadaire et marcher vers le second en accélérant. Faire le tour du second lampadaire et revenir au premier en ralentissant le rythme. Repartir ensuite du premier lampadaire en accélérant jusqu'au troisième, puis le contourner et revenir au premier en ralentissant. Continuer ainsi sur les lampadaires suivants.
- faire l'aller/retour au minimum jusqu'au 3ème lampadaire et au maximum jusqu'au 5ème
- 1 à 3 séries

5

STEP SUR LES ESCALIERS : renforcement musculaire des membres inférieurs et travail d'endurance
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 !





2
3
4
5
1
D 999
N 88
Échappée Verte
Rue du Père Colombier
Clinique Claude Bernard
Cimetière de Caussels
Rue de Jarlard
Rue Raymond Sommer
Stade Maurice Rigaud
Stade Municipal d'Albi
Avenue du Colonel Teyssier
Route de Faur
Rue de Triobéourès
Rue des Ag
Allée d
A
D

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, taï-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/