

## Conseil des éducateurs Mars 2020

A l'aube du quatrième cycle de l'année, il est temps pour vous d'amorcer l'été. Il se prépare bien en amont pendant les beaux jours du Printemps ! Les journées vont se rallonger tout au long du mois de mars et continuer leur ascension jusqu'aux horaires estivaux.

Des journées plus longues signifient aussi plus d'excuses pour ne pas s'entraîner !

Ce n'est pas le moment de lâcher. A Ivry vous avez un endroit tout désigné pour aller courir et vous aérer l'esprit : le parc des Cormailles.

Pourquoi ne pas y aller en duo avec un partenaire et profiter ensemble des bienfaits ?

Voici une suggestion de séance type :

Pour l'échauffement, prenez une bonne quinzaine de minutes pour stimuler l'ensemble de vos systèmes en prenant en compte de votre état de forme au moment de l'effort.

Pour votre corps de séance, libre à vous de choisir le format. Nous avons une préférence pour le fractionné afin d'éliminer calories et toxines. L'essentiel est de construire ou reconstruire, voir même entretenir, de bonnes bases pour une condition physique optimisée.

Par exemple selon votre niveau de départ le 30/30 entre 6 et 20 répétitions sur une distance déterminée. L'exercice consiste à enchaîner 2 phases de travail : l'une, 30 secondes d'accélération l'autre, 30 secondes en trottinant ou en marchant permettant ainsi une récupération active et de pouvoir les enchaîner autant de fois que vous vous serez fixé. **Attention néanmoins à ne pas présumer de vos forces, ce type d'effort étant très exigeant pour le corps !**



Quoi de mieux que d'accompagner son effort d'une bonne boisson pour récupérer ?

Voici une idée de recette pour faire votre propre boisson à prendre après l'effort, vous apportant minéraux nécessaire pour une récupération optimale. A adapter selon vos besoins, vos goûts et votre degré de sudation :

- 1. Prenez une bouteille d'1 litre d'Hepar remplie aux  $\frac{3}{4}$
- 2. Remplissez le reste de la bouteille avec du jus de raisin
- 3. Ajoutez deux petites pincées de bicarbonate de soude
- 4. Ajoutez une pincée de sel
- 5. Ajoutez le jus de la moitié d'un citron

N'oubliez pas les autos-massages de récupération post séance ! Avec rouleau de massage idéalement (une balle de tennis en substitue fera l'affaire).

Nous vous attendons toujours plus nombreux en cours et en musculation !

**A très bientôt ! L'équipe Pass'Sports**