

## C'est en Mars que le Printemps chante

- **Retour des beaux jours :**

Début du 4<sup>ème</sup> cycle et les beaux jours reviennent. Les journées vont s'allonger et la chaleur va monter, c'est le moment de revenir nous voir sur tous nos créneaux si l'hiver vous a fait fuir. C'est maintenant que l'on prépare notre belle silhouette pour cet été.

N'hésitez pas à nous retrouver tous les samedis matin à 10h30 au Parc des Cormailles pour notre entraînement Vivicitta.

On vous accueillera dans la bonne humeur pour un entraînement de course à pied dans le but de nous préparer à la Vivicitta du 7 avril.

Si vous partez courir seul quelques petits conseils. Tout d'abord profitez des 10/15 premières minutes pour vous échauffer progressivement. Ensuite pour rendre votre séance plus ludique vous pouvez faire du fartlek.

- **Le fartlek** est une forme de fractionné libre qui consiste à alterner des phases rapide et des phases lentes (par exemple phase rapide sur les montées et phase lente en récupération dans les descentes). Cet exercice vous permettra d'être libre dans votre entraînement et vous permettra de progresser.

Pensez à recharger les batteries en vous préparant un bon smoothie :

- **Smoothie de basse saison :**

- 1 pomme Granny
- ½ branche de céleri
- Quelques feuilles d'épinard crues
- 4 cuillères à soupe de lait de coco (je préfère ça mais vous pouvez prendre du lait de vache ou un lait végétal, c'est selon vos préférences)
- Facultatif : une ou deux cuillères à soupe de sirop d'érable ou de miel (encore une fois, selon vos préférences)

Hop hop, on épluche la pomme et on la coupe en quartiers. On coupe le céleri en morceaux et on l'ajoute à la pomme pour qu'ils deviennent amis. Vient le tour des feuilles d'épinard, du lait et de l'agent sucré, et on mixe.

Pour booster tout ça vous pouvez aussi ajouter un peu de gingembre râpé ou de kiwi. À manger avec une bonne tartine de confiture pour un bonheur maximal.

**A très vite, l'équipe Pass'sports**