

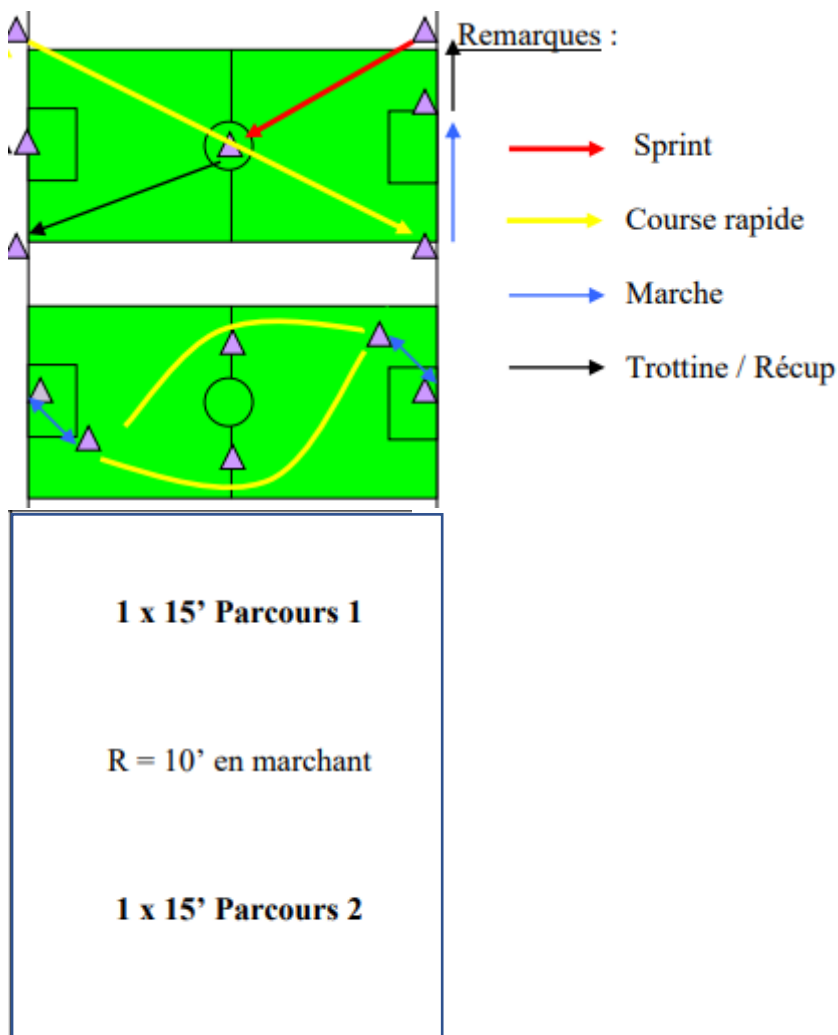


Exercice d'entraînement

Comme chaque intersaison, vous allez vous préparer. Comme l'a indiqué Carl sur la fiche Kiné, l'important n'est pas de se préparer trop longtemps avant l'événement visé.

L'exercice proposé ci-dessous, est à inclure dans votre routine d'entraînement. Le mieux c'est de l'inclure lors de votre 3^{ème} entraînement de reprise.

L'intensité des sprints et courses rapides est à votre appréciation et votre niveau de forme.



Un échauffement classique est à réaliser avant et des étirements à la fin si vous en ressentez le besoin.

Bonne préparation.

F.COSSIC CTDA District de Loire Atlantique -Newsletter Juin 2022

