

LES PARCOURS DE LA FORME

-

BOUCLETTE MARRANEL / St SALVADOU

Distance : 4 kms

Départ/Arrivée :

Parking de la Milliassole

24 rue de la Milliassole





1

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

2



STEP SUR LA POUTRE : renforcement musculaire des membres inférieurs
Partir avec un pied sur la poutre, 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

3



SQUAT MACHINE :
renforcement musculaire des membres inférieurs
Cf panneau informatif sur l'agrès

4




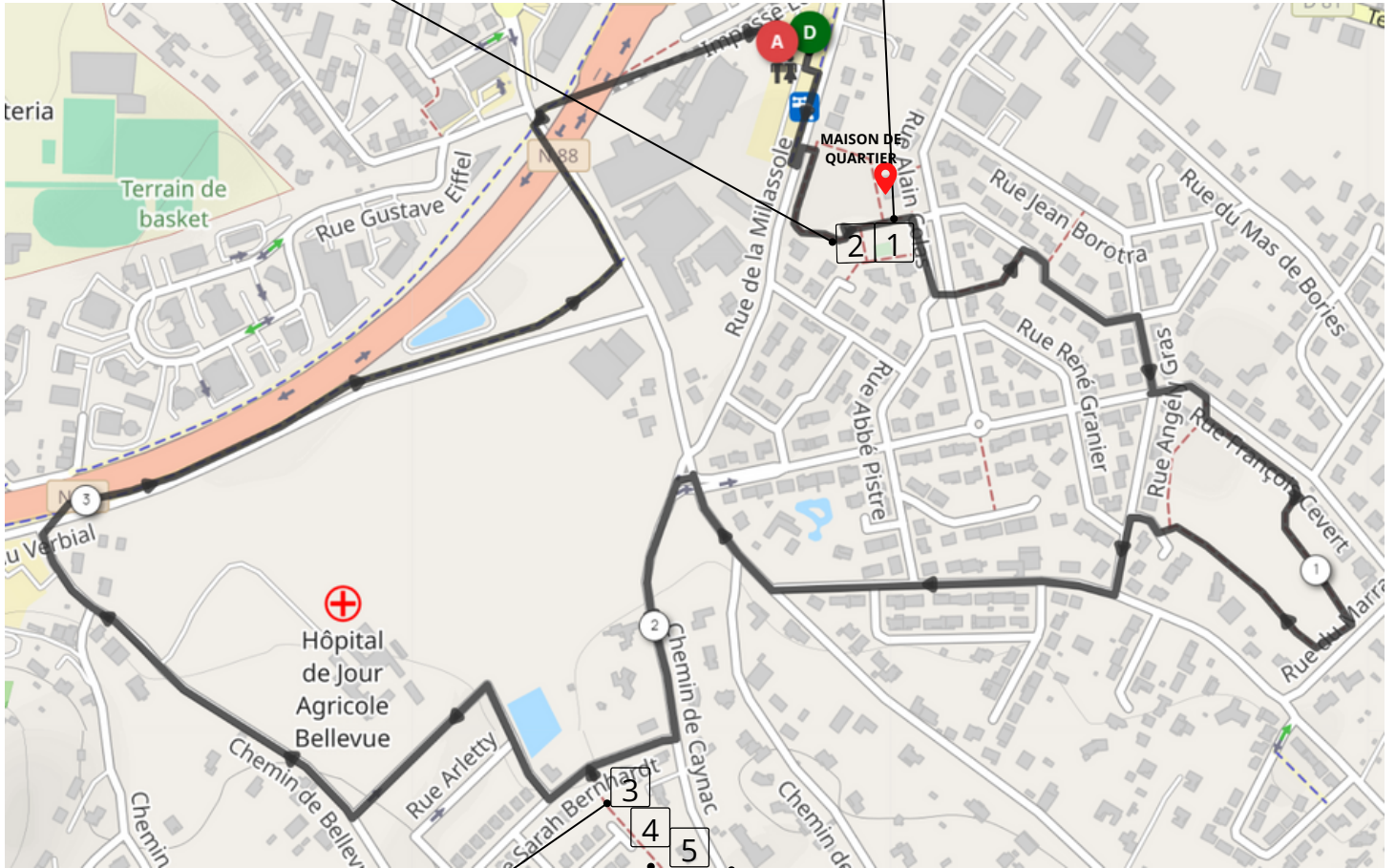
PUSH PULL:
renforcement musculaire des membres supérieurs
Cf panneau informatif sur l'agrès

5



PUSH PULL:
renforcement musculaire des membres supérieurs
Cf panneau informatif sur l'agrès

 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, 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/>