

CHARTRES POUR ELLES

Footing ou marche au féminin de 4 km

Il s'agit d'un protocole sur 4 semaines pour se remettre en activité et pouvoir courir les 4km à 8km/h. Il n'y a qu'un seul entraînement par semaine à organiser de préférence le weekend. Il est nécessaire d'avoir un outil de chronométrage (montre digitale ou autre).

A vos baskets, prêtes, partez !!

Weekend du 30/31 Mars

Prévoir un créneau de 45 minutes

Commencez par **marcher 10 minutes** à allure facile

Mettez vous à **trotter pendant 2 minutes** puis marchez à allure modérée pendant **3 minutes**

Enchaînez en **trottinant pendant 3 minutes** puis marchez à allure modérée pendant **3 minutes**

Enchaînez en **trottinant pendant 4 minutes** puis marchez à allure modérée pendant **3 minutes**

Enchaînez en **trottinant pendant 3 minutes** puis marchez à allure modérée pendant **2 minutes**

Enchaînez en **trottinant pendant 2 minutes**

Rentrez en marchant tranquillement pendant 10 minutes

Weekend du 06/07 Avril

Prévoir un créneau de 55 minutes

Commencez par **marcher 10 minutes** à allure facile

Mettez vous à **trotter pendant 2 minutes** puis marchez à allure modérée pendant **2 minutes**

Enchaînez en **trottinant pendant 3 minutes** puis marchez à allure modérée pendant **2 minutes**

Enchaînez en **trottinant pendant 4 minutes** puis marchez à allure modérée pendant **2 minutes**

Enchaînez en **trottinant pendant 5 minutes** puis marchez à allure modérée pendant **3 minutes**

Enchaînez en **trottinant pendant 4 minutes** puis marchez à allure modérée pendant **3 minutes**

Enchaînez en **trottinant pendant 3 minutes**

Rentrez en marchant tranquillement pendant 10 minutes

Weekend du 13/14 Avril

Prévoir un créneau de 55 minutes

Commencez par marcher 10 minutes à allure facile

Mettez vous à **trotter pendant 3 minutes** puis marchez à allure modérée pendant **2 minutes**

Enchaînez en **trottinant pendant 5 minutes** puis marchez à allure modérée pendant **2 minutes**

Enchaînez en **trottinant pendant 6 minutes** puis marchez à allure modérée pendant **3 minutes**

Enchaînez en **trottinant pendant 5 minutes** puis marchez à allure modérée pendant **3 minutes**

Enchaînez en **trottinant pendant 3 minutes**

Rentrez en marchant tranquillement pendant 10 minutes

Weekend du 20/21 Avril

Prévoir un créneau d'une heure

Commencez par marcher 10 minutes à allure facile

Mettez vous à **trotter pendant 5 minutes** puis marchez à allure modérée pendant **2 minutes**

Enchaînez en **trottinant pendant 5 minutes** puis marchez à allure modérée pendant **2 minutes**

Enchaînez en **trottinant pendant 6 minutes** puis marchez à allure modérée pendant **3 minutes**

Enchaînez en **trottinant pendant 5 minutes** puis marchez à allure modérée pendant **3 minutes**

Enchaînez en **trottinant pendant 5 minutes**

Rentrez en marchant tranquillement pendant 10 minutes

Avec la dimension collective, vous serez portée pour réaliser dans les meilleures conditions ce footing féminin solidaire !

Rendez vous le samedi 27 Avril !