

La forêt d'IFS ou le paradis des sportifs

Objectif : remise en forme globale

Vous souhaitez améliorer votre état de forme, la forêt d'IFS vous propose différents outils pour vous permettre de vous dépenser de manière ludique.

La clé de la réussite : varier les plaisirs afin d'éviter toute lassitude et baisse de motivation.

Voici un programme d'entraînement vous permettant de retrouver peu à peu une bonne forme physique.

Quelques conseils avant de démarrer :

- ✓ Espacer vos séances d'entraînement dans la semaine.
Ce programme vous propose une fréquence d'activités à raison de 3 fois par semaine (pendant 6 semaines)
Une fois votre planning fait, il est important de suivre le programme jusqu'au bout !
- ✓ Pensez à vous hydrater régulièrement
- ✓ Faire du sport c'est aussi adopter une bonne hygiène de vie : reposez-vous bien et mangez de manière saine et régulière
- ✓ ATTENTION : en cas de douleur, allez consulter un professionnel de santé spécialisé dans le domaine du sport
- ✓ Dans tous les cas, il est important d'être à l'écoute de votre corps

Avant chaque séance : échauffement

Avant de démarrer votre séance, échauffez-vous en fonction de votre niveau et de vos capacités :

- 10 minutes de marche active
- *ou 10 minutes d'alternance marche/course*
- *ou 10 minutes de course en intensité modérée*

Après chaque séance : retour au calme

Afin de récupérer de manière optimale, effectuez 10 minutes de marche à l'issue de chaque séance.

Pensez à vous hydrater pour éviter les crampes et les contractures.

Exemple de programme d'activité sur 6 semaines :

Programme : améliorer sa forme globale		
Fréquence d'activité :	3 fois par semaine	
SEMAINE 1	Mardi	20 min de course 10' de renforcement musculaire : (20 abdos – 30'' gainage – 10 pompes sur les genoux) x 2
	Jeudi	Séance parc fitness 10' vélo elliptique / 4 x 5 poussées push-pull / 2 x 2' balancelle 3 x 2 flexions barre à triceps / 2 x 10 poussées squats / 5' d'exercices combiné barreur volant / 4' duo adducteurs / 2 x 10 mouvements rameur
	Week-end	45' de vélo
SEMAINE 2	Mardi	Entre 35-45' de marche active (ou nordique)
	Jeudi	45' de vélo
	Week-end	20 min de course 10' de renforcement musculaire : (20 abdos – 30'' gainage – 10 pompes sur les genoux) x 2
SEMAINE 3	Mardi	Parcours sportif (courir entre chaque module) – parcours vert <i>Descriptif pour chaque module :</i> <i>Echauffement : 2 x 10 talons fesses / 2 x 10 cercles de bras / 10 flexions</i> <i>Poutre d'équilibre : 1 traversée</i> <i>Haies : 1 passage</i> <i>Abdominaux : 3 x 10</i> <i>Etirements : 2 x 30'' par étirement</i>
	Jeudi	20 min de course 10' de renforcement musculaire : (20 abdos – 30'' gainage – 10 pompes sur les genoux) x 2
	Week-end	45' de vélo
SEMAINE 4	Mardi	20 min de course 15' de renforcement musculaire : (30 abdos – 40'' gainage – 15 pompes sur les genoux) x 2
	Jeudi	Séance parc fitness 12' vélo elliptique / 4 x 8 poussées push-pull / 2 x 3' balancelle 3 x 3 flexions barre à triceps / 2 x 15 poussées squats / 5' d'exercices combiné barreur volant / 4' duo adducteurs / 2 x 15 mouvements rameur
	Week-end	Course d'Orientation en famille <i>Choisissez votre parcours téléchargeable sur le site de la ville</i>
SEMAINE 5	Mardi	45' de vélo
	Jeudi	Parcours sportif (courir entre chaque module) – parcours rouge <i>Descriptif pour chaque module :</i> <i>Echauffement : 2 x 10 talons fesses / 2 x 10 cercles de bras / 10 flexions</i> <i>Poutre d'équilibre : 1 traversée</i> <i>Haies : 1 passage</i> <i>Espalier : 10 montées de genoux</i> <i>Echelle de suspension : 1 traversée</i>

		<i>Abdominaux : 3 x 10</i> <i>Barres parallèles : 1 passage</i> <i>Étirements : 2 x 30'' par étirement</i>
	Week-end	30 min de course 15' de renforcement musculaire : (30 abdos – 40'' gainage – 15 pompes sur les genoux) x 2
SEMAINE 6	Mardi	45' de marche active (ou nordique)
	Jeudi	30 min de course 15' de renforcement musculaire : (30 abdos – 40'' gainage – 15 pompes sur les genoux) x 2
	Week-end	45' de vélo