

La saison 2019 se termine! Il est déjà temps de penser et se préparer pour la saison 2020. Aussi je vous propose de venir participer

à partir du **Lundi 18 Novembre** aux séances de **renforcement musculaire** pour faire travailler tous ces petits muscles endormis tout au long de l'année et qui ne demandent qu'à s'épanouir et dont certains vous sont inconnus mais que vous allez vite découvrir :-)

**RDV tous les lundi soir de 19h00 (merci d'y être à l'heure) à 20h30 à la salle de gymnastique de l'école Léon Blum**

Accès par le portail de l'école coté parking avenue Léon Blum

Cette salle est située au milieu de la cours de l'école

Cette préparation est nécessaire avant d'aborder la longue saison de course à pied 2020 aussi bien pour les compétiteuses et compétiteurs, que pour les joggeuses et joggeurs. Elle prévient de toutes les blessures que l'on peut ressentir durant la saison (douleurs au dos, tendinites.....) et prépare notre corps à encaisser les nombreux chocs de la course à pied. Elle permet aussi de trouver ou retrouver de la souplesse musculaire.

La séance se composera:

- 20 minutes (à l'extérieur selon le temps) d'échauffement en douceur en alternant exercices divers, footing, et jeux.

- 50 minutes de travail en salle : renforcement musculaire cuisses, dos, abdos, fessiers

- 10 minutes d'étirements, relaxation.

**Prévoir:-** pour l'échauffement à l'extérieur, lampe frontale et gilet jaune fluorescent obligatoire.

-pour le travail en salle: une paire de chaussettes propre et non odorante (la salle est interdite en chaussures), **un tapis de sol en mousse**, une serviette et une bouteille d'eau et surtout de la bonne humeur!

**Cette année je ne prends pas d'inscription. Chacun viendra librement et selon ses envies. Cependant seul un travail régulier et hebdomadaire portera ses fruits. Alors soyez assidu et courageux même si l'hiver, il est plus difficile de se bouger les fesses :-)**  
**Les personnes désirants intégrer ce cours au fil des semaines pourront le suivre sans trop de difficultés, alors n'hésitez pas à venir!**

Soyez indulgent avec votre coach!

Nous ferons ces séances de renforcement musculaire jusqu'à fin mars (décalage horaire), vacances scolaires incluses. Nous reprendrons alors les séances d'entraînement sur piste pour les personnes intéressées.

**CONTACT** : Jérôme Le Guen - [leguen29family@gmail.com](mailto:leguen29family@gmail.com) - tel 06.84.93.33.00