

ATHLÉ'FIT



- Le mercredi
- 19h15-20h30



- Salle de sport des Echettes



- Le Mesnil en Vallée
- Limité à 30 personnes

Qu'est-ce que l' Athlé'Fit ?

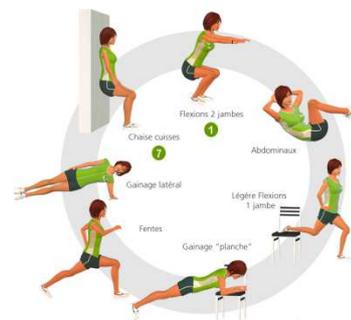
C'est une séance de **renforcement musculaire** en salle, adaptée à tous les niveaux, composée d'un échauffement collectif, d'un **"WOD"** en deux temps et d'un retour au calme. Elle peut également être adaptée aux coureurs blessés dans le cadre d'une **"Réathlétisation"**.

Qu'est qu'un WOD ?

C'est " l'entraînement du jour" qui sera construit en 2 temps, dont le premier sera commun à l'ensemble du groupe, autour de **6 ateliers de 5 personnes, en musique** :

➤ 1^{er} temps de 20' :

- 1- Renforcement Bas du corps
- 2- Renforcement Haut du Corps
- 3- Renforcement Milieu du corps
- 4- L'équilibre et la proprioception
- 5- Le cardio muscle (coordination, cardio ..)
- 6- Le mouvement fonctionnel au poids de corps



➤ 2em temps de 20' :

Soit on refait le même « **WOD** » ou suivant la discipline et la périodisation de l'entraînement le **travail sera spécifique à la discipline**(Sprint, saut, lancer, trail etc...). La **prévention des blessures** et la **préparation physique spécifique** seront les objectifs recherchés.

➤ Ou **Réathlétisation** :

L'objectif de l'**Athlé Fit** est également de permettre aux athlètes blessés de consacrer la séance à des exercices spécifiques à sa « remise sur pied ». Celui-ci devra au préalable planifier sa séance avec l'entraîneur en **fonction de sa pathologie**.

La séance se termine par **10 ' de retour au calme et d'étirements**collectif.

