

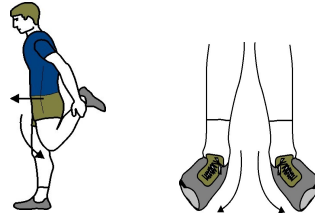
## La MARCHÉ à pieds durée 60 min

### Échauffement:

Petit étirement des jambes on attrape sa cheville avec sa main pour étirer la cuisse.

Rotation des chevilles et des genoux .

Petits sautillements sur place.



### Exercices:

-10 min de marche lente pour réchauffer tous les muscles et les articulations.

Conseil : Bien faire fonctionner les bras d'avant en arrière pour donner du rythme à votre marche.

- 20 min : 1 min de marche rapide pour 2 min de marche lente en récupération pendant 20 min
- 10 min : une marche à votre rythme avec un travail de bras (mouvements d'avant en arrière) pour maintenir votre vitesse .
- 10 min: 1 min à marche très rapide en poussant fort sur les jambes pour travailler les fessiers et les mollets pour 1 min de récupération entre chaque accélération
- 10 min: Faites une marche lente pour récupérer des accélérations , pensez à bien dérouler la cheville pour détendre les jambes .

### Étirements:

