



TRAINING

EXPERIENCE

L'ECHAUFFEMENT POUR UN SKIEUR LOISIR :

La plupart du temps, je sors de la voiture et je pars sur les skis...Si je préparai mon corps à glisser et à fournir un effort d'endurance !

Routine d'échauffement avant de commencer la séance en skating ou en classique :

- 1- **Mobilisation articulaire / 5'** : cercles avec la nuque, cercles avec les bras dans les 2 sens, rotations poignets, cercle du bassin dans les 2 sens, rotations genoux, rotations chevilles.
- 2- **Boucle d'échauffement (10')** : ex 3 km type piste verte, ski à allure lente en privilégiant le sans-bâton afin de travailler les aspects techniques (déséquilibres- équilibre sur un appui glissé / transfert du poids de corps).