

Forêt départementale du Bois des Gelles

-  Parking
-  Panneau d'information
-  Point de vue



Recommandations :

- Adaptez votre allure au terrain (course plus ou moins rapide, voire marche) ;
- Veillez à être progressif dans l'effort ;
- Entrenez les exercices entre 1h30 et 3h après une collation ;
- Pensez à boire entre les exercices ;
- Pensez à prendre une collation protéinée dans les 30 à 40 mn après la fin du parcours (produit laitier peu sucré, jambon de poulet ou dinde... accompagné d'un peu de pain complet) ;
- Veillez à vous étirer pour une bonne récupération et vous assouplir en fin de parcours.

Parcours de santé

- 1 Pompes et squats
- 2 Dips, monées sur pointes de pieds et flexion / extension des mollets
- 3 Abdos - fessiers - lombaires
- 4 Squats jump et équilibres
- 5 Déplacements en équilibre et course / marche fractionnée en montée
- 6 Chaise + pompes
- 7 Tractions, abdos suspendus + fentes latérales
- 8 Gainage et sauts de marches
- 9 Étirements

