

Mini-sessions de pré-entraînement

Préambule

Il arrive souvent que nous débutions nos activités sportives saisonnières (vélo, golf, randonnée en montagne, etc.) sans la préparation physique nécessaire ou après avoir pratiqué des activités ne sollicitant pas les mêmes muscles ou le même niveau d'endurance. Cela peut entraîner des inconforts, des douleurs et même des blessures qui peuvent nous amener à délaisser nos activités saisonnières. La mini-session pré-entraînement de quatre (4) semaines vise justement à renforcer certains muscles, à développer leur endurance à l'effort, ainsi qu'à améliorer notre système cardio-vasculaire en général. Il faut garder à l'esprit que chaque activité physique sollicite des muscles différents.

Objectifs

- Éviter les douleurs et les blessures dans une nouvelle activité saisonnière;
- Développer l'endurance et la force musculaire (en renforçant l'ensemble des muscles du corps et en pratiquant des mouvements spécifiques à l'activité saisonnière);
- Renforcer le système cardiovasculaire.

Clientèle

Des personnes modérément ou très actives qui veulent se mettre en forme ou maintenir la forme par une nouvelle activité physique saisonnière.

Collaboration avec les divers comités du Club sportif 50+ Cap-Rouge et période de l'année

Les périodes proposées commencent généralement quatre (4) semaines avant le début officiel des activités ciblées par les divers comités du Club. Le comité du Mieux-Être Sportif (MES) travaillera en étroite collaboration avec les divers comités afin de bien cerner les besoins et les problèmes physiques ainsi que les douleurs causées par de mauvaises postures ou un entraînement insuffisant au niveau musculaire ou cardiovasculaire.