

# **\_TOUS CONFINÉS !**



## **OMNISPORTS : RunMotion Coach dévoile sa seconde vidéo pour votre pratique sportive à domicile**

Une semaine de confinement passée et il est fortement conseillé de maintenir une activité physique régulière à votre domicile.

RunMotion Coach, l'application de coaching running, vous accompagne dans cette démarche et vous propose chaque semaine une vidéo avec des exercices et des conseils simples à mettre en pratique. Avec cette initiative, RunMotion Coach s'adresse à sa communauté et à tous les pratiquants de sports d'endurance.

La semaine dernière, une première séance de renforcement musculaire vous avait été concocté avec au programme des pompes, gainage planche, gainage sur chaque côté, squats et chaise. Le tout à réaliser 4 fois. On espère que vous l'avez essayée et appréciée. Cette semaine, une nouvelle séance de renforcement musculaire vous ai proposé.

Au programme, 10 jumping jack, 10 dips, 10 abdos bicyclette, 10 burpees et 10 fentes le tout à réaliser 3, 4 ou 6 fois selon votre niveau. Entre chaque exercice, pensez à prendre 15 secondes de récupération et 2 minutes entre chaque bloc. Bonne séance et préparez-vous pour la troisième séance la semaine prochaine qui sera bien plus corsée.

Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=GUUiRWIbo7>

Pour plus d'informations sur l'appli : <https://run-motion.com/>