










## Séquence de réchauffement pour les coureurs (5 to 10 minutes)

### 1. Réchauffement pour le haut du corps, les jambes, et les muscles respiratoire

	Pose Name	Pose Description	Pose Transition Comments
	Mountain ( <i>Tadasana</i> )	Commencer debout, inspirer	
	Standing Forward Bend ( <i>Uttanasana</i> )	Expirer Garder les genoux légèrement pliés si nécessaire.	
	Standing Half Forward Bend ( <i>Ardha Uttanasana</i> )	Inspirer Garder la colonne allongée.	
	Downward-Facing Dog ( <i>Adho Mukha Svanasana</i> )	OPTIONNEL Expirer Tenir pour 5 respirations.	
	Lunge ( <i>Ardha Mandalasana</i> )	Inspirer Jambe droite vers l'avant -- jambe gauche en extension vers l'arrière.  NOTER: Garder la colonne vertébrale allongée. Garder le genou en dessus de la cheville. Tenir pour 5 respirations.	
	Downward-Facing Dog ( <i>Adho Mukha Svanasana</i> )	OPTIONNEL Expirer Tenir pour 5 respirations.	
	Lunge ( <i>Ardha Mandalasana</i> )	Inspirer Jambe gauche vers l'avant -- jambe droite en extension vers l'arrière.  NOTER: Garder la colonne vertébrale allongée. Garder le genou en dessus de la cheville. Tenir pour 5 respirations.	
	Downward-Facing Dog ( <i>Adho Mukha Svanasana</i> )	OPTIONNEL Expirer Tenir pour 5 respirations.	
	Standing Half Forward Bend ( <i>Ardha Uttanasana</i> )	Inspirer Garder la colonne allongée et marcher les pieds vers l'avant.	
	Standing Forward Bend ( <i>Uttanasana</i> )	Expirer Garder les genoux légèrement pliés si nécessaire.	
	Mountain ( <i>Tadasana</i> )	Inspirer et retourner debout. Prenez quelques respirations et répéter la séquence.	

2. Course lente et facile: Une course aller et retour (2 minutes) pour stimuler le système nerveux, augmenter le rythme cardiaque, et élever la température corporelle.

3. Optionnel – Effectuer encore quelques lunges et/ou standing half forward bend si nécessaire.