



**LIBERTÉ RETROUVÉE !**

---

Cela faisait un moment que nous n'avions pas parlé running ensemble !

Il est temps de reprendre... si ce n'est pas déjà fait !

Pour cela, Decathlon et Kiprun accompagnent les runners dans leur reprise de la course à pied !

Dans le contexte sanitaire actuel, voici quelques conseils pour bien reprendre, tout en gardant les distances de sécurité bien sûr !

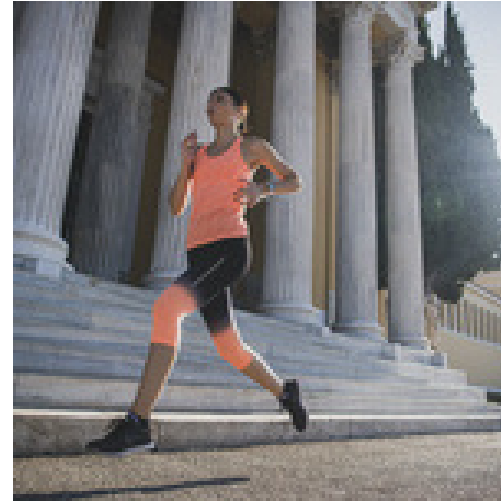
---

# KIPRUN ACCOMPAGNE LES RUNNERS

## NOUVEAUTÉS POUR REBOOSTER LE RUN



Le **Tee-shirt Kiprun care** pour homme, disponible en trois couleurs différentes, se révèle être très confortable grâce à l'absence de coutures latérales. Le prix de vente est de **15 euros** dans les magasins Decathlon et sur [decathlon.fr](https://www.decathlon.fr).

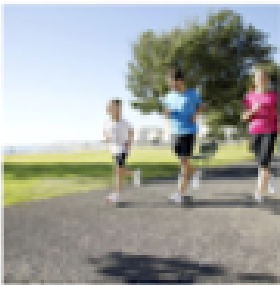


Le **Débardeur running respirant care** pour femme, est conçu sans couture sur les côtés pour éviter les frottements pendant la course. Son tissu très léger permet un séchage ultra rapide. Le prix de vente est de **13 euros** en magasin et sur [decathlon.fr](https://www.decathlon.fr).


# DECATHLON COACH ACCOMPAGNE ÉGALEMENT LES RUNNERS

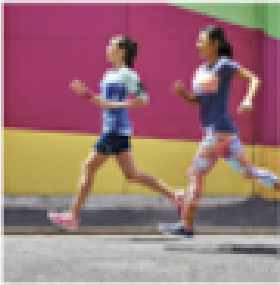
← **PROGRAMMES**

**6 PROGRAMMES POUR VOUS**

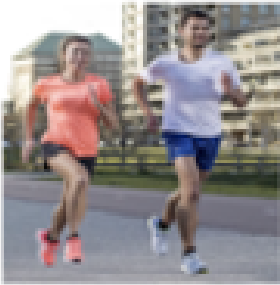
- 

Courir 30 min - 8 semaines (débutant)  
3 séances par semaine

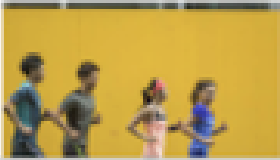
★★★★★ 646 avis
- 

Courir 30 min - 12 semaines (débutant)  
3 séances par semaine
- 

Courir 5 km - 6 semaines (savoir cour...)  
3 séances par semaine

★★★★☆ 71 avis
- 

Courir 5 km - 4 semaines (savoir cour...)  
3 séances par semaine

★★★★☆ 59 avis
- 

Courir 45 min - 4 semaines (savoir cour...)  
3 séances par semaine

Accueil   Mon suivi   Réglages

---

L'application **DECATHLON COACH** propose une dizaine de séances spécialisées dans le running avec des programmes pouvant rythmer les différents besoins et envies d'entraînements des runners !

Les runners plus expérimentés pourront suivre des programmes d'entraînements pour préparer des courses de 5 km jusqu'au marathon.

Dans les circonstances actuelles, privilégiez une distance d'au moins 1 mètre si vous courez ensemble et respectez les gestes barrières !

Toutes les séances sont faites pour que vous repreniez **progressivement** et cela au rythme de vos entraînements.

[Rendez-vous sur le site ou sur l'appli Decathlon Coach pour découvrir les différents programmes !](#)

---

# BIEN REPRENDRE SANS SE BLESSER

La première motivation du runner est de battre son chrono, d'atteindre son objectif. Mais sa première crainte est aussi de se blesser, surtout si c'est une reprise ...

Pour les runners qui ont maintenu leur activité physique régulière, il faut quand même reprendre une activité progressive. Cela ne doit **jamais être brutal** ! Que ce soit dans **l'intensité** ou dans **la durée** !

## QUELQUES CONSEILS POUR ÉVITER LA BLESSURE

1. Boire beaucoup d'eau : il est important de s'hydrater après la séance.
2. S'échauffer : L'échauffement est très important pour éviter le claquage.
3. Bien s'étirer : Pilates & Gym douce > S'étirer / S'assouplir > Mes routines > "Routine Matinale" ou "Étirements du soir".
4. Bien récupérer après l'effort : il faut être progressif dans les séances en sachant qu'il s'agit d'une reprise.
5. Faire du renforcement musculaire : Renforcement & Musculation > Je me renforce > Renfo spécial Runners ou 12 min après mon run ou Renforcement Full Body.
6. Vérifier le bon état de son matériel, notamment de ses chaussures, est tout aussi important pour faire une bonne reprise.

---

# TROUVEZ LE RYTHME AVEC LA KD PLUS !



Si le moment est venu de changer de chaussures, c'est sûrement l'occasion de venir tester la nouvelle chaussure Kiprun, la **KD Plus**, qui se décline en plusieurs couleurs pour la femme ( photo de gauche ) et pour l'homme ( photo de droite).

La **KD Plus** offre un excellent amorti, rythme les entraînements et les courses jusqu'au marathon. Efficace sur toutes les distances, la chaussure de running Kiprun **KD Plus** cadence la foulée dans la course et aide le runner à atteindre LA note performante !

Pour trouver le genre musical qui convient au runner et ajouter une note colorée à la course, il existe plusieurs coloris pour l'homme et la femme. Son prix de vente est de 90 euros dans les magasins Decathlon et sur le site [decathlon.fr](https://www.decathlon.fr).

***Keep on Running !***

---

**CONTACT PRESSE**

Estelle BECU

estelle.becu@kalenji.com

+33 (0)7 60 16 44 49

www.kalenji.press

**SUIVEZ LA MARQUE**

@Kalenji\_Press #Kalenji #KalenjiPress

