



**07.10.2024**

## **ÉCHAUFFEMENT & PRÉPARATION À LA COURSE**

Avant l'entraînement, nous préparons notre corps à l'aide d'exercices spécifiques.

## **RENFORCEMENT MUSCULAIRE**

Lors de chaque entraînement, nous effectuons 1 à 2 exercices de musculation pour activer et renforcer notre musculature.

Cliquez ici pour accéder à des exercices types:



## **TECHNIQUE DE COURSE**

Lors de chaque entraînement, nous exerçons notre coordination et travaillons notre technique de course.

Cliquez ici pour accéder à des exercices types:



## **ENTRAÎNEMENT À LA COURSE DÉBUTANT**

Negativ second split Run: 20' dans une direction course, retour en 19' course.

## **ENTRAÎNEMENT À LA COURSE AVANCÉ**

Negativ second split Run: 20' course dans une direction, retour en 19' course.

## **TERMINER LA COURSE & ÉTIREMENTS**

Directement après l'entraînement, nous entamons la récupération avec quelques pas de course lents et 2-3 exercices d'étirement.