



21.10.2024

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.

Clique ici pour accéder à des exercices types:



TECHNIQUE DE COURSE

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

Clique ici pour accéder à des exercices types:



ENTRAÎNEMENT À LA COURSE DÉBUTANT

35' course crescendo selon le principe des feux de signalisation (10' walking, 10' jogging, 10' course, 5' aussi vite que possible).

ENTRAÎNEMENT À LA COURSE AVANCÉ

35' de course crescendo selon le principe des feux de signalisation (10' décontracté, 10' moyen, 10' rapide, 5' all out).

TERMINER LA COURSE & ÉTIREMENTS

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