

**13.02.23**



### **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**

40' de course crescendo selon le principe des feux tricolores 10' walking, 15' jogging, 10' course, 5' aussi vite que possible)

### **ENTRAÎNEMENT À LA COURSE AVANCÉ**

35' de course crescendo selon le principe des feux tricolores (10' décontracté, 15' 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.