

Renforcement musculaire pour course à pied

- Une séance =
 - Warm-up
 - 2-3 exercices de forces
 - 2-3 exercices de pliométrie
 - 1-2 exercices de gainage
- On varie les exercices à chaque fois

EXERCICES	TEMPS OU RÉPÉTITIONS	SÉRIES
WARM-UP <ul style="list-style-type: none"> • Exercices de cardio • Courir sur place pieds nus • Jumping jack • Equilibre unipodal 	5 - 10 min 30 sec 30 sec 30 sec	1x 3x 3x 3x
FORCE <ul style="list-style-type: none"> • Squat + charge • fentes + charge • Abduction de hanche (DL) • Pont fessier + charge • Single leg dead lift • Box drill • Latérale step down • Fente isométrique sur mur • Montées pointe de pied • Pistol squat • Single leg Hip-trust 	8x 8x 8x 8x 8x 8x 8x 30 sec 8x 8x 8x	3x 3x 3x 3x 3x 3x 3x 3x 3x 3x
PLIOMÉTRIE <ul style="list-style-type: none"> • Saut latéraux • Pogo jump • Fentes sautées • Depth jump • Fast high knee 	20x 20x 20x 20x 20x	3x 3x 3x 3x 3x
GAINAGE <ul style="list-style-type: none"> • Star plank • Planche ischio-jambier • Copenhagen plank • Planche ventrale • Superman 	15/30 sec 15/30 sec 15/30 sec 15/30 sec 15/30 sec	3x 3x 3x 3x 3x