



JOUR 1
Mobilité et Renforcement

Objectifs: Reconditionnement, rappelle des mouvements de bases, stabilité du bassin, des genoux, des chevilles, mobilité du bassin, renforcement de la ceinture abdominal. Endurance musculaire de base.



Muscu A		Échauffement 5 minutes sur machine au choix. Ex: tapis roulant, vélo, éliptique, rameur.				Images		
#	Exercice	Séries	Reps.	Repos	Tempo			
1	FR/ quad, ischio, mollet, BIT, fessier	1	30sec/muscle	0	-	1		
2	Étirement actif avec bande élastique	1	8/jbs	0	-	2		
3	Étirement actif du psoas	1	8/jbs	0	1-2-1	3		
4	Full squat assisté avec élastique	1	10-12	0	2-2-1	4		
5	L'horloge	1	8/jbs	0	2-0-1	5		
6	Stabilité à genoux sur demi bossu arabesque, puis revenir en position	1	30 sec/ jbs	0	-	6		
7	Flexion de la hanche résisté	1	8/coté	0	1-1-1	7		
8	Monté des mains, collé au mur	1	8/coté	0	0-2-1	8		
9	Monté des mains, collé au mur	1	10-12	0	3-1-3	9		

Il est recommandé de faire votre entraînement musculaire une journée différente de votre entraînement de course

JOUR 2 : Musculation

Muscu B

Échauffement 5 minutes sur machine au choix. Ex: tapis roulant, vélo, éliptique, rameur.



#	Exercice	Séries	Reps.	Repos	Tempo	Images
1A	Fente rapproché avec la barre	3	10-12/coté	0	2-0-1	
1B	Élastique au pied, flexion de hanche	3	8/coté	2 min	1-2-2	
2A	Squat à une jambes avec ballon	2	10-12	0	2-0-1	
2B	Flexion du genou à une jambes	2	10/jbs	0	1-1-2	
2C	Tour du monde	2	3 tours	2 min	2-2-2	
3A	Tirade à la barre	2	10-12	0	1-0-2	
3B	Abduction horiz. couché sur ballon	2	10	0	1-1-1	
3C	Rotation du tronc sur ballon	2	8/c	2 min	2-0-1	

Commentaires: Si vous n'êtes pas certain des mouvement, demander à un entraineur sur place. Les exercices d'une même série se fond sans interruption. Ex: 1A-1B; suivi d'un repos de 2 minutes