



28.09.2026

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.

TECHNIQUE DE COURSE

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

ENTRAÎNEMENT À LA COURSE DÉBUTANT

Kenyan Fartlek:
10 × 1' jogging / 2' course

ENTRAÎNEMENT À LA COURSE AVANCÉ

Kenyan Fartlek:
10 × 1' moyen / 2' rapide

TERMINER LA COURSE & ÉTIREMENTS

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