



21.09.2026

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

Intervalle: $3 \times (4' \text{ moyen} / 1' \text{ lent} - 1' \text{ rapide} / 3' \text{ lent})$

ENTRAÎNEMENT À LA COURSE AVANCÉ

Intervalle: $3 \times (4' \text{ rapide} / 1' \text{ lent} - 1' \text{ très rapide} / 3' \text{ lent})$

TERMINER LA COURSE & ÉTIREMENTS

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