



07.09.2026

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

Hybridrun:

30' avec passages de trail, asphalte, chemins de gravier et chemins forestiers.

ENTRAÎNEMENT À LA COURSE AVANCÉ

Hybridrun:

40' avec passages de trail, asphalte, chemins de gravier et chemins forestiers.

TERMINER LA COURSE & ÉTIREMENTS

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