



# NOUVELLES HABITUDES PHASE 1



POWERED BY EXOS

IN COOPERATION WITH

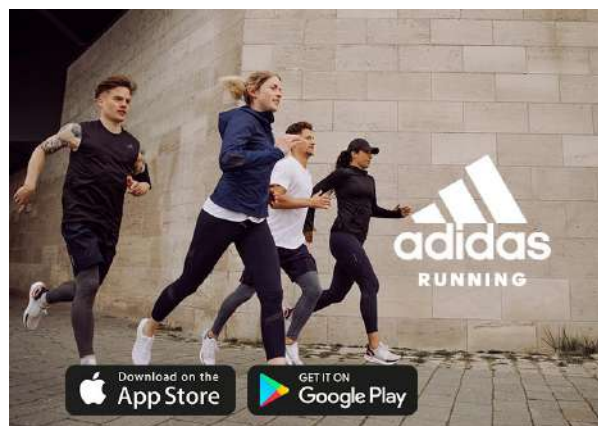


# NOUVELLES HABITUDES

Développer une approche durable à la vitesse, avec deux jours par semaine de mouvements spécifiques, de renforcement et de cardio, et deux jours de running pour varier et équilibrer l'entraînement.

## TABLES DES MATIÈRES

1. MINDSET & NUTRITION
2. MUSCULATION ET RUN 1
3. RUN 1-2
4. MUSCULATION ET RUN 2
5. RUN 1-2



Téléchargez l'appli adidas Running et enregistrez toutes vos activités sportives.

		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
<b>PHASE 1</b> (SEMAINES 1-3)	SEMAINE 1	MUSCULATION ET RUN 1	JOUR DE REPOS	RUN 1	MUSCULATION ET RUN 2	JOUR DE REPOS	RUN 2	JOUR DE REPOS
	SEMAINE 2	MUSCULATION ET RUN 1	JOUR DE REPOS	RUN 1	MUSCULATION ET RUN 2	JOUR DE REPOS	RUN 2	JOUR DE REPOS
	SEMAINE 3	MUSCULATION ET RUN 1	JOUR DE REPOS	RUN 1	MUSCULATION ET RUN 2	JOUR DE REPOS	RUN 2	JOUR DE REPOS
<b>PHASE 2</b> (SEMAINES 4-6)	SEMAINE 4	MUSCULATION ET RUN 3	JOUR DE REPOS	RUN 3	MUSCULATION ET RUN 4	JOUR DE REPOS	RUN 4	JOUR DE REPOS
	SEMAINE 5	MUSCULATION ET RUN 3	JOUR DE REPOS	RUN 3	MUSCULATION ET RUN 4	JOUR DE REPOS	RUN 4	JOUR DE REPOS
	SEMAINE 6	MUSCULATION ET RUN 3	JOUR DE REPOS	RUN 3	MUSCULATION ET RUN 4	JOUR DE REPOS	RUN 4	JOUR DE REPOS

# NOUVELLES HABITUDES

Développer une approche durable à la vitesse, avec deux jours par semaine de mouvements spécifiques, de renforcement et de cardio, et deux jours de running pour varier et équilibrer l'entraînement.



## MENTAL - TROUVE UN SENS

Concentre-toi sur ce qui t'inspire. Imagine à quoi ressemblerait ta plus belle vie, à tous les niveaux. Identifier ce qui t'importe et les raisons profondes de tes actions t'aidera à ne pas te disperser et à relever les défis, quels qu'ils soient.

Que veux-tu changer ? Qu'est ce qui te bloque ? Prends l'habitude de toujours te demander POURQUOI tu veux être plus rapide.

La réponse est généralement ta motivation « intrinsèque » et la raison qui te poussera à te surpasser. Note-la et affiche-la quelque part où tu pourras la voir tous les jours.



## NUTRITION - PERSONNALISE TON PROGRAMME

Il est essentiel que tu adaptes ton régime à tes besoins. Ce qui fonctionne pour les autres ne marchera peut-être pas pour toi. Ce que tu manges, quand et comment dépendra de ton propre organisme, de tes goûts, de ton niveau d'activité et de tes objectifs personnels. Fais attention non seulement au goût des aliments, mais aussi à leur impact sur ton corps et ton mental.

À cette étape, essaye d'établir une liste simple de ce que tu manges. Note les aliments qui te donnent force et énergie, et ceux qui t'éloignent de tes objectifs.

# PHASE 1 MUSCULATION ET RUN 1

## PRÉPARATION

Étirements activo-dynamiques pour allonger, renforcer et stabiliser ton corps en prévision des mouvements et du run à effectuer.

## RENFORCEMENT

Renforcement complet du corps au moyen de mouvements spécifiques afin de cibler les exigences du running. Les mouvements sont à effectuer dans des séries à répéter un nombre de fois défini.

## DÉVELOPPEMENT DES SYSTÈMES ÉNERGÉTIQUES (ESD)

Crée une routine running pour t'aider à atteindre tes objectifs au fur et à mesure que tu gagnes en confort et en confiance dans ton run. Cette partie de l'exercice consiste en un run, mais si ton corps a davantage besoin de récupérer de tes longs runs, entraîne-toi sur un vélo normal ou elliptique.

## RÉCUPÉRATION

Pendant l'entraînement, les tissus de ton corps peuvent se contracter et se resserrer, diminuant tes potentielles performances. Il est important que les tissus restent souples afin de réduire les nœuds musculaires et améliorer la circulation et le flux sanguin, et ainsi mieux effectuer les mouvements et résister aux blessures.



# ÉCHAUFFEMENT

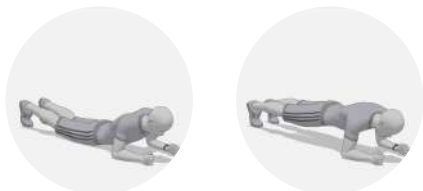
## MUSCULATION ET RUN 1

01  
SÉRIE

Ces exercices t'aideront à améliorer ta souplesse, ton amplitude musculaire et à augmenter ta température corporelle pour réduire le risque de blessure.

### PLANCHE

30 secondes de chaque côté



1. Mets-toi en position de pompe, avant-bras au sol.
2. Pousse sur les coudes en faisant reposer le poids du corps sur les avant-bras. Rentre le menton de façon à ce que ta tête soit dans l'alignement de ton corps. Ramène la pointe des pieds vers les tibias.

**SENSATION :** Travail des épaules et du buste.

### MARCHE SUR LES MAINS

5 reps

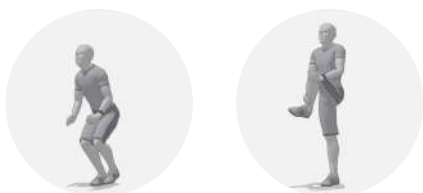


1. Positionne-toi jambes tendues et mains au sol devant toi.
2. En gardant tes jambes tendues et les abdos contractés, avance tes mains pour arriver en pompe.
3. Tout en continuant à garder les jambes tendues, ramène tes pieds vers tes mains.

**SENSATION :** Étirement des ischio-jambiers, du bas du dos, des fessiers et des mollets.

### FLEXION DU GENOU

5 reps de chaque côté

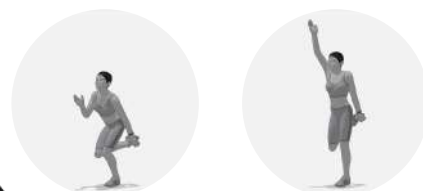


1. Debout avec les bras le long du corps, décolle un pied du sol et effectue un léger squat sur l'autre jambe.
2. Tout en contractant le fessier de ta jambe d'appui, mets les mains sous le genou opposé et ramène le genou vers la poitrine en tendant l'autre jambe. Maintiens la position pendant 1 à 2 secondes.
3. Relâche et reviens en position initiale, puis répète le mouvement avec l'autre jambe. Continue l'exercice jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION :** Étirement des fessiers, des ischio-jambiers et des muscles de la hanche.

### TALON-FESSIER

5 reps de chaque côté



1. Effectue un léger squat et attrape ta cheville par derrière avec la main opposée.
2. Debout, tire le talon vers le fessier en levant l'autre bras au-dessus de la tête. Maintiens la position pendant 1 à 2 secondes.
3. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION :** Étirement de la hanche pour la jambe avant et de la partie supérieure de la cuisse pour la jambe arrière.

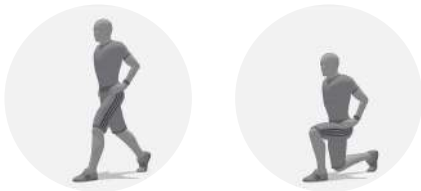
# CIRCUIT DE RENFORCEMENT MUSCULATION ET RUN 1

03  
SÉRIES

Une fois que vous maîtrisez ces mouvements, ajoutez des poids ou augmentez le nombre de séries pour plus de difficulté.

## SPLIT SQUAT

8 reps de chaque côté

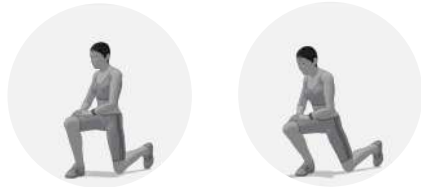


1. Debout en position de fente, pieds largeur d'épaules et ton poids principalement sur la voûte plantaire du pied avant.
2. Descends tes hanches vers le sol en fléchissant les genoux. Maintiens cette position aussi longtemps que nécessaire.
3. Sans laisser l'arrière du genou toucher le sol, pousse avec la jambe avant pour revenir en position initiale.

**SENSATION :** Travail des fessiers, des ischio-jambiers et des quadriceps.

## ÉTIREMENT DU QUADRICEPS/MUSCLE DE LA HANCHE

6 reps de chaque côté

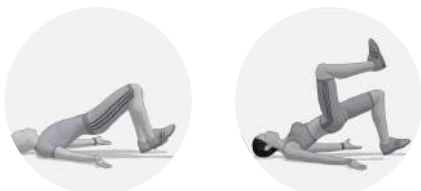


1. Place un pied à plat au sol devant toi, avec ton genou opposé sur un tapis ou un support doux derrière toi.
2. Penche légèrement le buste vers l'avant, active les abdos et contracte le fessier de la jambe arrière.
3. En restant dans cette posture, penche légèrement tout ton corps vers l'avant et maintiens pendant 2 secondes.
4. Complète la série d'un côté puis répète-la avec le pied opposé en avant.

**SENSATION :** Étirement des ischio-jambiers, du bas du dos, du fessier et des mollets.

## SOULÉVÉ DE BASSIN, FLEXION DE JAMBE

5 reps de chaque côté



1. Allonge-toi sur le dos, bras le long du corps, genoux fléchis et talons au sol.
2. Contracte tes fessiers pour décoller les hanches du sol jusqu'à ce que tes genoux, hanches et épaules soient alignés.
3. Lève un genou vers la poitrine par un mouvement de hanche.
4. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

**FEEL IT:** Stretching your glutes, hamstrings, and hip flexors.

## PLANCHE - AVEC LEVÉ DE BRAS

5 reps de chaque côté



1. Commence en pompe avec les mains directement sous les épaules et les pieds placés plus que largeur d'épaules.
2. Lève un bras et éloigne-le du corps. Maintiens la position 1 à 2 secondes.
3. Remplace ton bras au sol sous l'épaule.
4. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION :** Travail des épaules et du buste.

**NOUVELLES HABITUDES (PHASE 1)**

# DÉVELOPPEMENT DES SYSTÈMES ÉNERGETIQUES

## Mesure de Perception de l'Effort (RPE) :

Sur une échelle de 1 à 10, tu peux évaluer la difficulté d'un intervalle donné.

8-9/10

### DIFFICILE

Extrêmement éprouvant et difficile à poursuivre

6-7/10

### MODÉRÉ

Respiration rapide. Tu ne peux pas parler !

3-5/10

### FACILE

Mouvements conscients qui permettent toutefois de parler sans difficulté

## Étapes:

1. Échauffe-toi
2. Effectue les intervalles dans le cadre de ton entraînement ci-dessous avec le nombre de répétitions donné.
3. Récupère

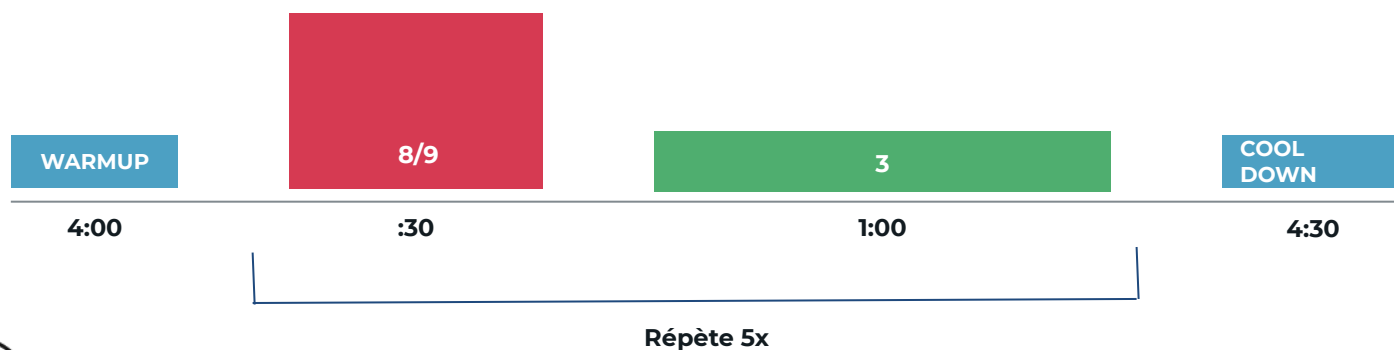
*Remarque : ne répète pas l'échauffement et la récupération à chaque intervalle, juste au début et à la fin de l'entraînement.*

## Mets-toi au défi

*Option 1 : Augmente le nombre d'intervalles de 5 à 6x si tu as envie de faire plus ou si c'est trop facile pour toi. Assure-toi de pouvoir maintenir une vitesse et une posture optimales.*

*Option 2 : Si les intervalles en eux-mêmes semblent courts, passe au niveau supérieur et augmente ton RPE sans dépasser tes limites.*

## INTERVAL TRAINING SESSION (1) (16 MINUTES)



POWERED BY EXOS

**NOUVELLES HABITUDES (PHASE 1)**

# TEMPS POUR LA RÉCUPÉRATION

Effectue ces mouvements après chaque run ou séance d'entraînement. Passe plus de temps sur tout muscle qui te semble demander plus d'attention.



POWERED BY EXOS

**(PHASE 1)**



# ÉCHAUFFEMENT

## RUN 1

01  
SET

Ces exercices t'aideront à améliorer ta souplesse, ton amplitude musculaire et à augmenter ta température corporelle pour réduire le risque de blessure.

### SOULÉVÉ DE BASSIN - FLEXION DE JAMBE

5 reps de chaque côté



1. Allonge-toi sur le dos, bras le long du corps, genoux fléchis et talons au sol.
2. Contracte tes fessiers pour décoller les hanches du sol jusqu'à ce que tes genoux, hanches et épaules soient alignés.
3. Lève un genou vers la poitrine par un mouvement de hanche.
4. Repose le pied au sol et répète le mouvement avec l'autre jambe.
5. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION :** Travail des fessiers et dans une moindre mesure, des ischio-jambiers et du bas du dos.

### MARCHE SUR LES MAINS

5 reps

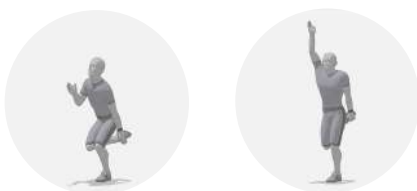


1. Positionne-toi jambes tendues et mains au sol devant toi.
2. En gardant tes jambes tendues et les abdos contractés, avance tes mains pour arriver en pompe.
3. Tout en continuant à garder les jambes tendues, ramène tes pieds vers tes mains.

**SENSATION :** Étirement des ischio-jambiers, du bas du dos, des fessiers et des mollets.

### TALON-FESSIER

5 reps de chaque côté



1. Effectue un léger squat, et attrape ta cheville droite par derrière avec la main opposée.
2. Debout, tire le talon vers le fessier en levant l'autre bras au-dessus de la tête.
3. Relâche et reviens en position initiale, puis répète le mouvement avec le bras et la jambe opposés jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION :** Étirement des quadriceps et des muscles de la hanche.

### FENTE INVERSÉE - AVEC ROTATION

5 reps de chaque côté



1. Effectue une fente arrière, fléchis tes genoux et contracte le fessier de la jambe arrière.
2. Tourne ton torse au-dessus de ta jambe avant, place le bras opposé à l'extérieur de ton genou et ton autre bras derrière toi.
3. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION :** Étirement du muscle de la hanche de la jambe arrière et travail du fessier de la jambe avant.

# ÉCHAUFFEMENT

## RUN 1

*continued*

01  
SÉRIE

Ces exercices t'aideront à améliorer ta souplesse, ton amplitude musculaire et à augmenter ta température corporelle pour réduire le risque de blessure.

### POWER SKIP

**10 mètres**

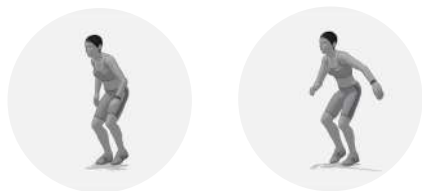


1. Debout avec les pieds largeur de hanches.
2. Lève un genou et le bras opposé à l'avant de ton corps.
3. Place ton pied au sol et crée un double contact pour te propulser vers l'avant tout en soulevant le genou et le bras opposés.
4. Répète ce mouvement de l'autre côté.
5. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION : Travail de l'ensemble du corps.**

### RUN SUR PLACE

**10 secondes**



1. Place-toi dans une position athlétique de base, genoux légèrement fléchis, hanches vers l'arrière et bras légèrement pliés pendant le mouvement.
2. Cours sur place en soulevant les pieds de 5 cm aussi vite que possible, en bougeant les bras lentement et en rythme.
3. Répète le mouvement jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION : Travail des hanches, des genoux et des chevilles en renforçant la coordination.**

# DÉVELOPPEMENT DES SYSTÈMES ÉNERGETIQUES

## Mesure de Perception de l'Effort (RPE) :

Sur une échelle de 1 à 10, tu peux évaluer la difficulté d'un intervalle donné.

8-9/10

### DIFFICILE

Extrêmement éprouvant et difficile à poursuivre

6-7/10

### MODÉRÉ

Respiration rapide. Tu ne peux pas parler !

3-5/10

### FACILE

Mouvements conscients qui permettent toutefois de parler sans difficulté

## Étapes:

1. Échauffe-toi
2. Effectue les intervalles dans le cadre de ton entraînement ci-dessous avec le nombre de répétitions donné.
3. Récupère

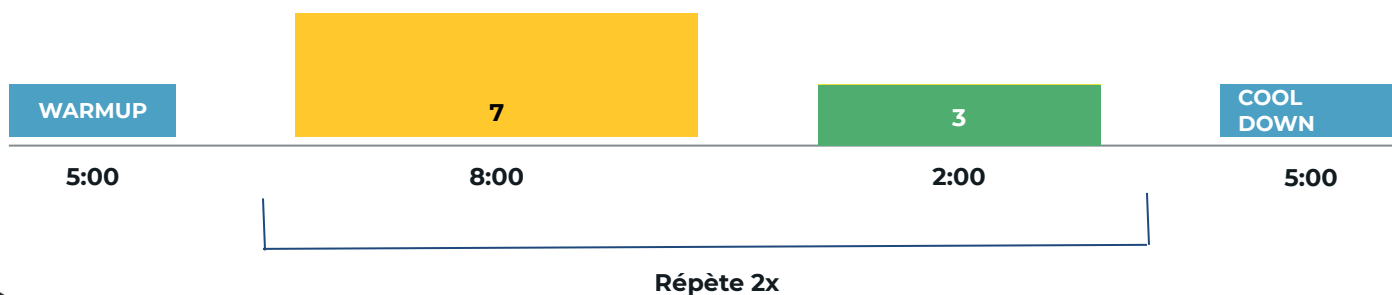
*Remarque : ne répète pas l'échauffement et la récupération à chaque intervalle, juste au début et à la fin de l'entraînement.*

## Mets-toi au défi

*Option 1 : Augmente le nombre d'intervalles de 2 à 3x si tu as envie de faire plus ou si c'est trop facile pour toi. Assure-toi de pouvoir maintenir une vitesse et une posture optimales.*

*Option 2 : Si les intervalles en eux-mêmes semblent courts, passe au niveau supérieur et augmente ton RPE sans dépasser tes limites.*

## SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES (1) (30 MINUTES)

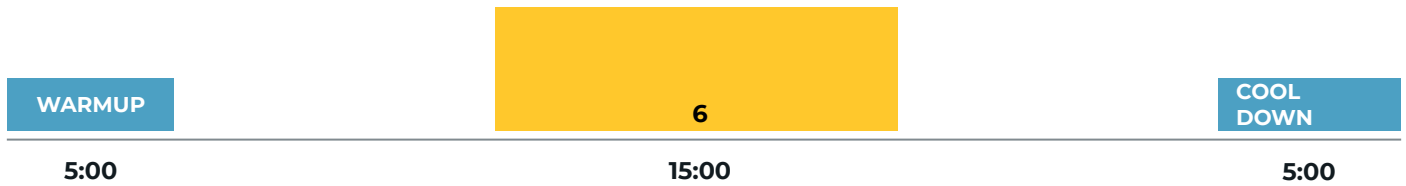


POWERED BY EXOS

**NOUVELLES HABITUDES (PHASE 1)**

# DÉVELOPPEMENT DES SYSTÈMES ÉNERGETIQUES

## SÉANCE DE RUNNING EN CONTINU (1) (25 MINUTES)



# TEMPS POUR LA RÉCUPÉRATION

Effectue ces mouvements après chaque run ou séance d'entraînement. Passe plus de temps sur tout muscle qui te semble demander plus d'attention.



POWERED BY EXOS

**(PHASE 1)**

# PHASE 1 MUSCULATION ET RUN 2



POWERED BY EXOS

**NOUVELLES HABITUDES (PHASE 1)**

# ÉCHAUFFEMENT

## MUSCULATION ET RUN 2

01  
SÉRIE

Ces exercices t'aideront à améliorer ta souplesse, ton amplitude musculaire et à augmenter ta température corporelle pour réduire le risque de blessure.

### PLANCHE LATÉRALE

30 secondes de chaque côté

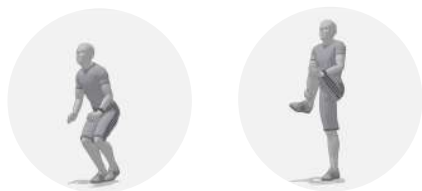


1. Place-toi sur le côté, avant-bras au sol sous l'épaule, jambes serrées.
2. Repousse le sol avec ton avant-bras et lève tes hanches. Ton poids repose sur ton avant-bras et ton pied d'appui.
3. Maintiens cette position autant que nécessaire, puis change de côté et répète l'exercice.

**SENSATION :** Travail des épaules et du buste.

### FLEXION DE JAMBE

5 reps de chaque côté



1. Soulève un pied du sol et effectue un léger squat avec la jambe opposée.
2. En contractant le fessier de ta jambe d'appui, positionne ta main du même côté sous le genou opposé et ton autre main sous la cheville.
3. Tends la jambe d'appui tandis que tu pousses le genou opposé vers ton buste pour l'étirer légèrement.
4. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION :** Étirement de l'extérieur de la hanche.

### SQUAT LATÉRAL

5 reps de chaque côté

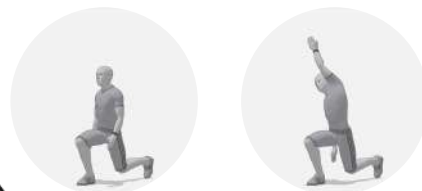


1. Commence avec tes pieds placés plus que largeur d'épaules.
2. Buste relevé et dos droit, descends tes hanches sur le côté en pliant un genou et en tendant la jambe opposée.
3. Reviens en position initiale en poussant sur la hanche.
4. Répète le mouvement dans la direction opposée et continue d'alterner pour finir la série.

**SENSATION :** Étirement des fessiers, de l'aine, des ischio-jambiers et des quadriceps.

### FENTE INVERSÉE - AVEC FLEXION LATÉRALE

5 reps de chaque côté



1. Fais une fente arrière et contracte le fessier de la jambe arrière.
2. Lève la main du côté de la jambe arrière et incline le buste vers l'autre main.
3. Reviens en position initiale et répète le mouvement avec le bras et la jambe opposés.
4. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION :** Étirement du muscle de la hanche de la jambe arrière, du fessier et de l'aine de la jambe avant et du côté du buste.

**NOUVELLES HABITUDES (PHASE 1)**

# CIRCUIT DE RENFORCEMENT

## MUSCULATION ET RUN 2

03  
SÉRIES

Une fois que vous maîtrisez ces mouvements, ajoutez des poids ou augmentez le nombre de séries pour plus de difficulté.

### ISCHIO-JAMBIER INVERSÉ

8 reps de chaque côté



1. Tiens-toi sur une jambe, bras le long du corps et omoplates basses et en arrière.
2. En maintenant un alignement parfait de l'oreille jusqu'à la cheville, penche-toi en avant au niveau de la taille et lève l'autre jambe derrière toi.
3. Lorsque tu ressens un étirement à l'arrière de la cuisse, reviens en position de départ en contractant le fessier et l'ischio-jambier de ta jambe d'appui.
4. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION : Étirement des ischio-jambiers.**

### POMPE

8 reps



1. Commence en position de pompe classique avec les mains sous les épaules et les jambes tendues derrière toi.
2. Buste stable et hanches parallèles au sol, fléchis les coudes pour incliner ton corps vers le sol.
3. Sans toucher le sol, redresse-toi.
4. Répète le mouvement jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION : Travail du buste, des bras et de la poitrine.**

### FENTE EN T AVEC ÉTIREMENT

5 reps



1. Debout en position de fente avec les bras devant toi à hauteur d'épaules, paumes vers le ciel.
2. Abdominaux et fessier de la jambe arrière contractés, étends tes bras sur les côtés en décrivant un arc de cercle jusqu'à les placer derrière ton buste pour ressentir un léger étirement de la poitrine et des bras. Maintiens la position pendant 2 secondes.
3. Relâche, puis reviens en position initiale.
4. Continue l'exercice jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION : Étirement de la poitrine.**

### FENTE LATÉRALE

8 reps de chaque côté



1. Debout, pieds largeur d'épaules.
2. Fais un pas en descendant les hanches dans un mouvement de squat avec la jambe d'appui, en gardant l'autre jambe tendue.
3. Reviens dans ta position initiale en poussant sur ta jambe fléchie.
4. Répète le mouvement dans la direction opposée.
5. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION : Travail des fessiers, des ischio-jambiers et des quadriceps. Étirement de l'intérieur des cuisses au niveau de la jambe tendue.**

**NOUVELLES HABITUDES (PHASE 1)**



# DÉVELOPPEMENT DES SYSTÈMES ÉNERGETIQUES

## Mesure de Perception de l'Effort (RPE) :

Sur une échelle de 1 à 10, tu peux évaluer la difficulté d'un intervalle donné.

8-9/10

### DIFFICILE

Extrêmement éprouvant et difficile à poursuivre

6-7/10

### MODÉRÉ

Respiration rapide. Tu ne peux pas parler !

3-5/10

### FACILE

Mouvements conscients qui permettent toutefois de parler sans difficulté

## Étapes:

1. Échauffe-toi
2. Effectue les intervalles dans le cadre de ton entraînement ci-dessous avec le nombre de répétitions donné.
3. Récupère

*Remarque : ne répète pas l'échauffement et la récupération à chaque intervalle, juste au début et à la fin de l'entraînement.*

## Mets-toi au défi

*Option 1 : Augmente le nombre d'intervalles de 2 à 3x si tu as envie de faire plus ou si c'est trop facile pour toi. Assure-toi de pouvoir maintenir une vitesse et une posture optimales.*

*Option 2 : Si les intervalles en eux-mêmes semblent courts, passe au niveau supérieur et augmente ton RPE sans dépasser tes limites.*

## SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES (2) (22 MINUTES)



POWERED BY EXOS

**NOUVELLES HABITUDES (PHASE 1)**

# TEMPS POUR LA RÉCUPÉRATION

Effectue ces mouvements après chaque run ou séance d'entraînement. Passe plus de temps sur tout muscle qui te semble demander plus d'attention.



POWERED BY EXOS

**(PHASE 1)**

# ÉCHAUFFEMENT

## RUN 2

01  
SÉRIE

Ces exercices t'aideront à améliorer ta souplesse, ton amplitude musculaire et à augmenter ta température corporelle pour réduire le risque de blessure.

### SOULÉVÉ DE BASSIN - FLEXION DE JAMBE

5 reps de chaque côté



1. Allonge-toi sur le dos, bras le long du corps, genoux fléchis et talons au sol.
2. Contracte tes fessiers pour décoller les hanches du sol jusqu'à ce que tes genoux, hanches et épaules soient alignés.
3. Lève un genou vers la poitrine par un mouvement de hanche.
4. Repose le pied au sol et répète le mouvement avec l'autre jambe.
5. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION :** Travail des fessiers et dans une moindre mesure, des ischio-jambiers et du bas du dos.

### MARCHE SUR LES MAINS

5 reps

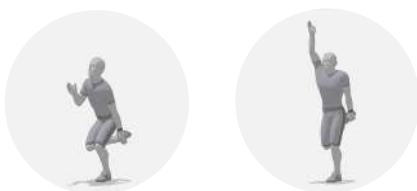


1. Positionne-toi jambes tendues et mains au sol devant toi.
2. En gardant tes jambes tendues et les abdos contractés, avance tes mains pour arriver en pompe.
3. Tout en continuant à garder les jambes tendues, ramène tes pieds vers tes mains.

**SENSATION :** Étirement des ischio-jambiers, du bas du dos, des fessiers et des mollets.

### TALON-FESSIER

5 reps de chaque côté

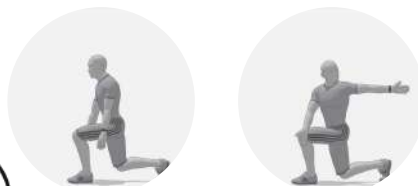


1. Effectue un léger squat, et attrape ta cheville droite par derrière avec la main opposée.
2. Debout, tire le talon vers le fessier en levant l'autre bras au-dessus de la tête.
3. Relâche et reviens en position initiale, puis répète le mouvement avec le bras et la jambe opposés jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION :** Étirement des quadriceps et des muscles de la hanche.

### FENTE INVERSÉE - AVEC ROTATION

5 reps de chaque côté



1. Effectue une fente arrière, fléchis tes genoux et contracte le fessier de la jambe arrière.
2. Tourne ton torse au-dessus de ta jambe avant, place le bras opposé à l'extérieur de ton genou et ton autre bras derrière toi.
3. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION :** Étirement du muscle de la hanche de la jambe arrière et travail du fessier de la jambe avant.

# ÉCHAUFFEMENT

## RUN 2

*continued*

01  
SET

Ces exercices t'aideront à améliorer ta souplesse, ton amplitude musculaire et à augmenter ta température corporelle pour réduire le risque de blessure.

### POWER SKIP

**10 mètres**

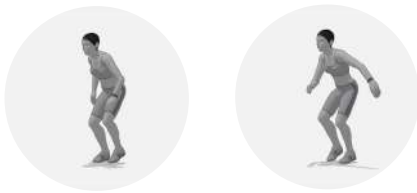


1. Debout avec les pieds largeur de hanches.
2. Lève un genou et le bras opposé à l'avant de ton corps.
3. Place ton pied au sol et crée un double contact pour te propulser vers l'avant tout en soulevant le genou et le bras opposés.
4. Répète ce mouvement de l'autre côté.
5. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION : Travail de l'ensemble du corps.**

### RUN SUR PLACE

**10 secondes**



1. Place-toi dans une position athlétique de base, genoux légèrement fléchis, hanches vers l'arrière et bras légèrement pliés pendant le mouvement.
2. Cours sur place en soulevant les pieds de 5 cm aussi vite que possible, en bougeant les bras lentement et en rythme.
3. Répète le mouvement jusqu'à la fin de la série.

**SENSATION : Travail des hanches, des genoux et des chevilles en renforçant la coordination.**

# DÉVELOPPEMENT DES SYSTÈMES ÉNERGETIQUES

## Mesure de Perception de l'Effort (RPE) :

Sur une échelle de 1 à 10, tu peux évaluer la difficulté d'un intervalle donné.

8-9/10

### DIFFICILE

Extrêmement éprouvant et difficile à poursuivre

6-7/10

### MODÉRÉ

Respiration rapide. Tu ne peux pas parler !

3-5/10

### FACILE

Mouvements conscients qui permettent toutefois de parler sans difficulté

## Étapes:

1. Échauffe-toi
2. Effectue les intervalles dans le cadre de ton entraînement ci-dessous avec le nombre de répétitions donné.
3. Récupère

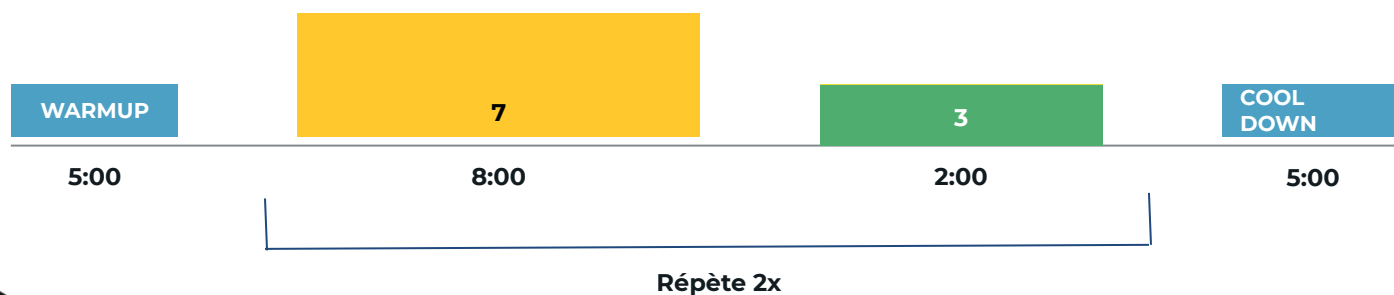
*Remarque : ne répète pas l'échauffement et la récupération à chaque intervalle, juste au début et à la fin de l'entraînement.*

## Mets-toi au défi

*Option 1 : Augmente le nombre d'intervalles de 2 à 3x si tu as envie de faire plus ou si c'est trop facile pour toi. Assure-toi de pouvoir maintenir une vitesse et une posture optimales.*

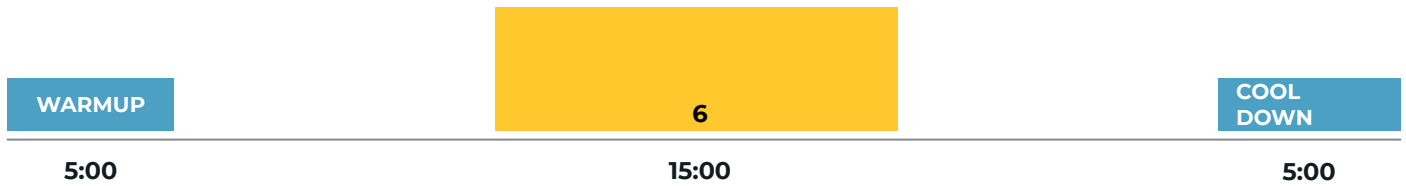
*Option 2 : Si les intervalles en eux-mêmes semblent courts, passe au niveau supérieur et augmente ton RPE sans dépasser tes limites.*

## SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES (2) (30 MINUTES)



# DÉVELOPPEMENT DES SYSTÈMES ÉNERGETIQUES

## SÉANCE DE RUNNING EN CONTINU (2) (25 MINUTES)



# TEMPS POUR LA RÉCUPÉRATION

Effectue ces mouvements après chaque run ou séance d'entraînement. Passe plus de temps sur tout muscle qui te semble demander plus d'attention.



POWERED BY EXOS

**(PHASE 1)**