

NOUVELLES HABITUDES PHASE 2



POWERED BY EXOS

IN COOPERATION WITH

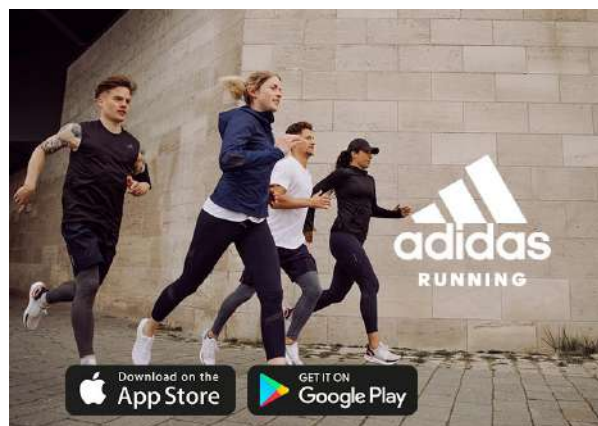


NOUVELLES HABITUDES

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 3
3. RUN 3-4
4. MUSCULATION ET RUN 4
5. RUN 3-4



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
PHASE 1 (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

		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
PHASE 2 (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



POWERED BY EXOS

NOUVELLES HABITUDES (PHASE 2)

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 - CRÉE UN MANTRA

Un mantra est une phrase simple qui se répète, comme les paroles d'une chanson ou un poème, et qui t'aide à te souvenir de ce qui t'importe. Un mantra est une voix positive qui couvre tes doutes, ta peur et tes jugements intérieurs. Un mantra personnel ancre tes valeurs dans ta vie et t'aide à poursuivre ta route malgré les obstacles.

Crée un mantra simple qui reflète les valeurs qui te sont chères. Note-le et force-toi à le répéter souvent pendant tes runs à cette étape.



NUTRITION - TROUVE L'ÉQUILIBRE

Pour créer une base saine, la plupart de tes repas doit inclure des fibres peu transformées, des protéines maigres et de bonnes matières grasses dont bénéficieront ton cerveau et ton corps pour une performance optimale.

Si tu manges équilibré la plupart du temps, tu peux te permettre quelques petits écarts de temps en temps, en savourant par exemple un dessert ou en profitant d'une fête entre amis. Après tout, la nourriture est bien plus que purement nutritive.

Une approche raisonnée de la nourriture t'aidera à rester conscient(e) de tes choix alimentaires et à bien manger sur le long terme.

PHASE 2 MUSCULATION ET RUN 3

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

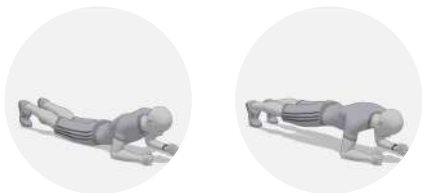
MUSCULATION ET RUN 3

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

45 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

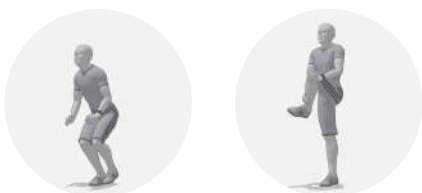


1. Positionne-toi jambes tendues et mains au sol devant toi.
2. En gardant tes jambes tendues et les abdos contractés, avance tes mains pour arriver en pompe.
3. Tout en continuant à garder les jambes tendues, ramène tes pieds vers tes mains.

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

FLEXION DU GENOU

5 reps de chaque côté

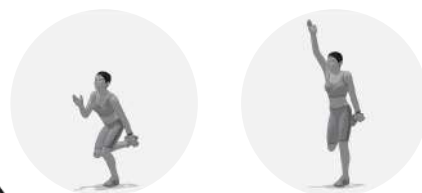


1. Debout avec les bras le long du corps, décolle un pied du sol et effectue un léger squat sur l'autre jambe.
2. Tout en contractant le fessier de ta jambe d'appui, mets les mains sous le genou opposé et ramène le genou vers la poitrine en tendant l'autre jambe. Maintiens la position pendant 1 à 2 secondes.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

03
SÉRIES

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

FENTES MARCHÉES - AVEC BRAS TENDUS

8 reps each

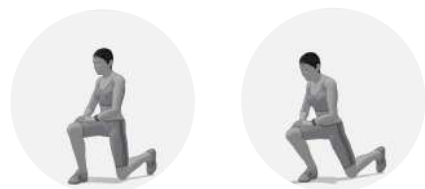


1. Debout, bras tendus vers le haut.
2. Effectue une fente et contracte le fessier de la jambe arrière.
3. Arrête-toi quand le genou arrière est juste au-dessus du sol, puis pousse sur ta jambe avant et fais un pas avec ta jambe arrière, en levant haut le genou pour continuer en fente.
4. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

SENSATION : Travail du fessier de la jambe avant et étirement du muscle de la hanche de la jambe arrière.

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.

SOULEVÉ DE BASSIN - SUR UNE JAMBE

8 reps de chaque côté

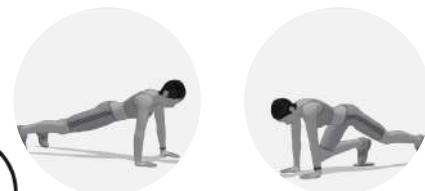


1. Allonge-toi sur le dos, bras le long du corps, genoux fléchis et talons au sol.
2. Décolle les hanches du sol jusqu'à ce que tes genoux, hanches et épaules soient alignés.
3. Tiens la position 2 secondes, puis reviens en position de départ.
4. Complète la série d'un côté puis répète-la avec le pied opposé en avant.

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

PLANCHE - AVEC FLEXIONS DE HANCHE ALTERNÉES

8 reps de chaque côté



1. Commence en pompe avec les mains largeur d'épaules et les pieds au sol largeur de hanches.
2. Le buste stable, ramène doucement un genou vers la poitrine.
3. Remplace ta jambe en position initiale.
4. Continue d'alterner les côtés jusqu'à la fin de la série.

SENSATION : Travail des épaules, des abdominaux et du buste.

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

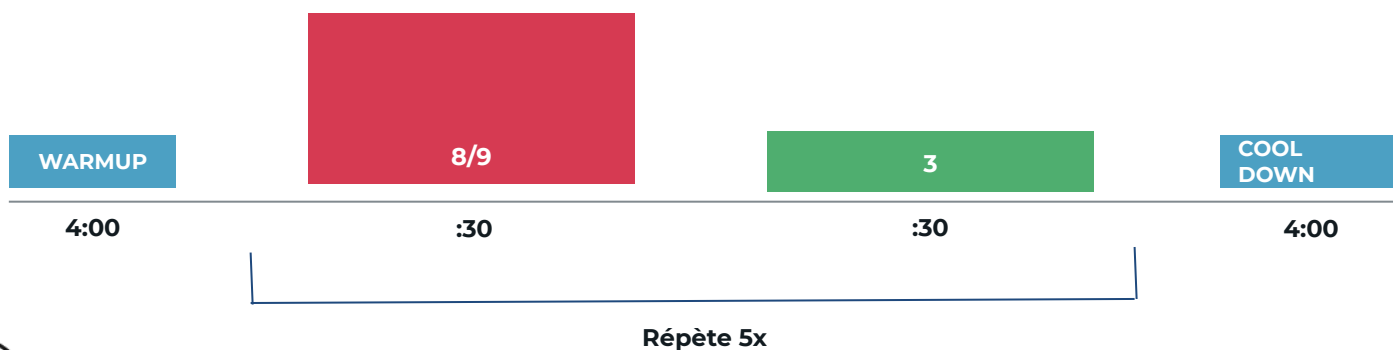
Remarque : ne répète pas l'échauffement et la récupération à chaque intervalle, juste au début et à la fin de l'entraînement.

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 (3) (13 MINUTES)



POWERED BY EXOS

NOUVELLES HABITUDES (PHASE 2)

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.



(PHASE 2)

ÉCHAUFFEMENT

RUN 3

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

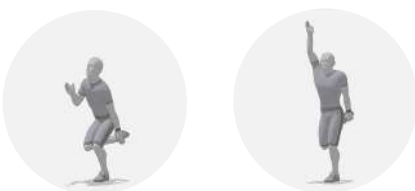


1. Positionne-toi jambes tendues et mains au sol devant toi.
2. En gardant tes jambes tendues et les abdos contractés, avance tes mains pour arriver en pompe.
3. Tout en continuant à garder les jambes tendues, ramène tes pieds vers tes mains.

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

TALON-FESSIER

5 reps de chaque côté

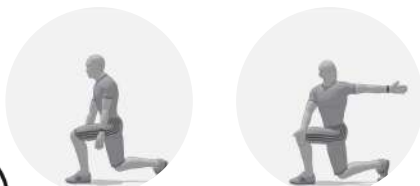


1. Effectue un léger squat, et attrape ta cheville droite par derrière avec la main opposée.
2. Debout, tire le talon vers le fessier en levant l'autre bras au-dessus de la tête.
3. Relâche et reviens en position initiale, puis répète le mouvement avec le bras et la jambe opposés jusqu'à la fin de la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

suite

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.

CARIOCA

10 mètres



1. Commence en position debout
2. En te déplaçant vers la droite, tourne tes hanches vers l'avant et croise ton genou gauche.
3. Tourne tes hanches vers l'arrière, en faisant un pas en arrière avec la jambe gauche.
4. Répète l'exercice sur la distance nécessaire puis change de direction

SENSATION : Étirement et travail du buste.

BASE POGO

10 secondes



1. Place-toi en position athlétique de base, hanches et genoux légèrement fléchis et bras pliés devant toi.
2. Effectue des sauts rapides, à environ 5 cm du sol pour chaque saut, en gardant ton buste stable et sans tendre entièrement tes hanches et tes genoux.
3. Atterris sur l'avant-pied et répète le mouvement.
4. Continue l'exercice 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

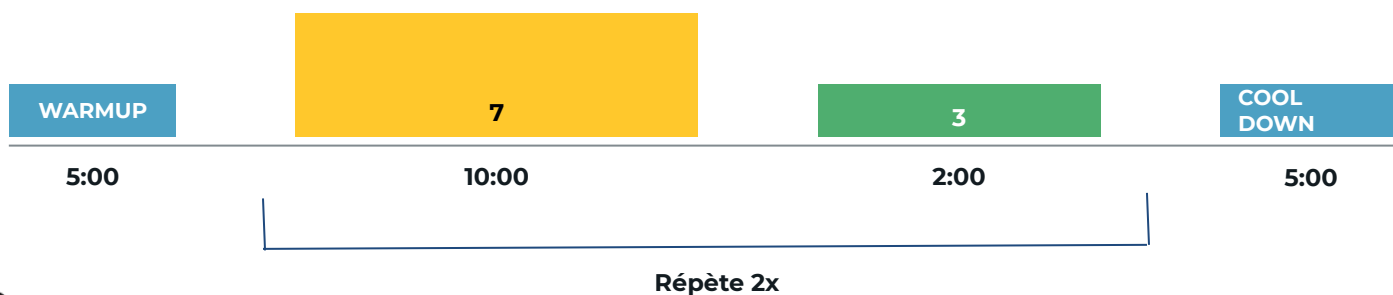
Remarque : ne répète pas l'échauffement et la récupération à chaque intervalle, juste au début et à la fin de l'entraînement.

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 (3) (34 MINUTES)



ENERGY SYSTEMS DEVELOPMENT

SÉANCE DE RUNNING EN CONTINU (3) (30 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 2)

PHASE 2 MUSCULATION ET RUN 4



POWERED BY EXOS

NOUVELLES HABITUDES (PHASE 2)

ÉCHAUFFEMENT

MUSCULATION ET RUN 4

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

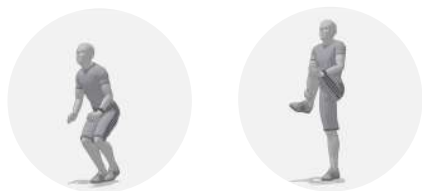


1. Place-toi sur le côté, avant-bras au sol sous l'épaule, jambes serrées.
2. Repousse le sol avec ton avant-bras et lève tes hanches. Ton poids repose sur ton avant-bras et ton pied d'appui.
3. Maintiens cette position autant que nécessaire, puis change de côté et répète l'exercice.

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

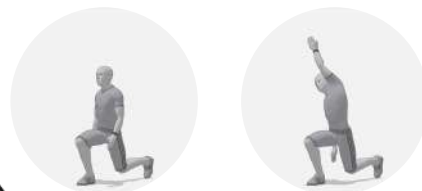


1. Commence avec tes pieds placés plus que largeur d'épaules.
2. Buste relevé et dos droit, descends tes hanches sur le côté en pliant un genou et en tendant la jambe opposée.
3. Reviens en position initiale en poussant sur la hanche.
4. Répète le mouvement dans la direction opposée et continue d'alterner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

CIRCUIT DE RENFORCEMENT

MUSCULATION ET RUN 4

03
SÉRIES

Une fois que vous maîtrisez ces mouvements, ajoutez des poids ou augmentez le nombre de répétitions 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 PIKE

8 reps

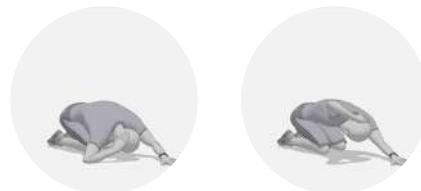


1. Commence en pompe avec les mains directement sous les épaules et les pieds largeur d'épaules.
2. Soulève les hanches bien haut tout en gardant les jambes tendues.
3. Jambes tendues, fléchis les coudes pour incliner ton corps vers le sol.
4. Sans toucher le sol, redresse-toi.

SENSATION : Travail des épaules et du buste.

ROTATION THORACIQUE - ASSIS(E) SUR LES TALONS

5 reps

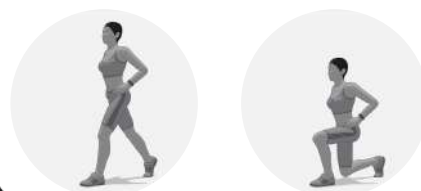


1. Agenouille-toi, bras tendus devant toi et assieds-toi sur tes talons.
2. Baisse la tête et arrondis le haut du dos à l'inspiration.
3. Pense à sortir la poitrine pour t'élever, ou cambre le haut du dos, à l'expiration.
4. Continue l'exercice jusqu'à la fin de la série.

SENSATION : Étirement du haut du dos.

SPLIT SQUAT - TEMPS

10 sec 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.

NOUVELLES HABITUDES (PHASE 2)

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 (4) (22 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.



(PHASE 2)

ÉCHAUFFEMENT

RUN 4

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

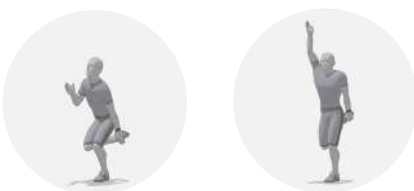


1. Positionne-toi jambes tendues et mains au sol devant toi.
2. En gardant tes jambes tendues et les abdos contractés, avance tes mains pour arriver en pompe.
3. Tout en continuant à garder les jambes tendues, ramène tes pieds vers tes mains.

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

TALON-FESSIER

5 reps de chaque côté

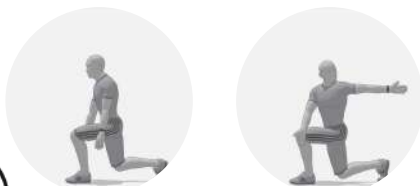


1. Effectue un léger squat, et attrape ta cheville droite par derrière avec la main opposée.
2. Debout, tire le talon vers le fessier en levant l'autre bras au-dessus de la tête.
3. Relâche et reviens en position initiale, puis répète le mouvement avec le bras et la jambe opposés jusqu'à la fin de la 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 4

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.

CARIOCA

10 mètres



1. Commence en position debout
2. En te déplaçant vers la droite, tourne tes hanches vers l'avant et croise ton genou gauche.
3. Tourne tes hanches vers l'arrière, en faisant un pas en arrière avec la jambe gauche.
4. Répète l'exercice sur la distance nécessaire puis change de direction

SENSATION : Étirement et travail du buste.

BASE POGO

10 secondes



1. Place-toi en position athlétique de base, hanches et genoux légèrement fléchis et bras pliés devant toi.
2. Effectue des sauts rapides, à environ 5 cm du sol pour chaque saut, en gardant ton buste stable et sans tendre entièrement tes hanches et tes genoux.
3. Atterris sur l'avant-pied et répète le mouvement.
4. Continue l'exercice 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 (4) (34 MINUTES)



ENERGY SYSTEMS DEVELOPMENT

SÉANCE DE RUNNING EN CONTINU (4) (30 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 2)