

# Programme de préparation au running

**TEMPS** : 25 minutes (footing de fin inclus)

**THÈME** : Renforcement musculaire et articulaire spécifique au démarrage ou à la reprise de la course à pied.

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE** : step ou muret.

**BÉNÉFICES** : Renforce les muscles impliqués pour la pratique de la course, améliore la coordination et évite les blessures.

**ACCESSIBILITÉ** : Débutant — Intermédiaire

**FRÉQUENCE IDÉALE** = 3 fois par semaine

**EXERCICES** = 11

**NOMBRE DE TOURS** = 3 tours

L'idéal est de terminer par un footing lent de 10 minutes.

# PROGRAMME

# PRÉPARATION AU RUNNING



## 1 - Squat libre



- Garder le dos droit les abdos tendus et la tête haute - Faire un développé de jambes - Descendre genoux à 90° angle ou les cuisses parallèles au sol

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-2	1	00:20	00:10

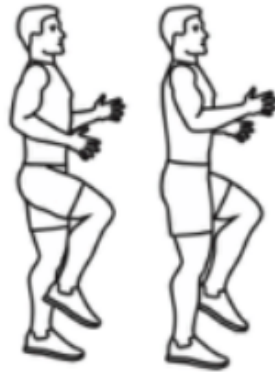
## 1B - Saut talon-fesse



- Sur place, amener vos talons vers vos fesses alternativement en sautillant.

Sem.	Séries	Durée	Tempo	Repos
<b>1-3</b>	<b>3</b>	<b>00:20</b>		<b>00:10</b>

## 1C - Pas rapide sur place



- Courir rapidement sur place en faisant de petits pas. Garder le dos droit et la tête droite. Travailler sur le devant des pieds. Coordonner vos bras avec vos jambes.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-3	3	00:20	00:10

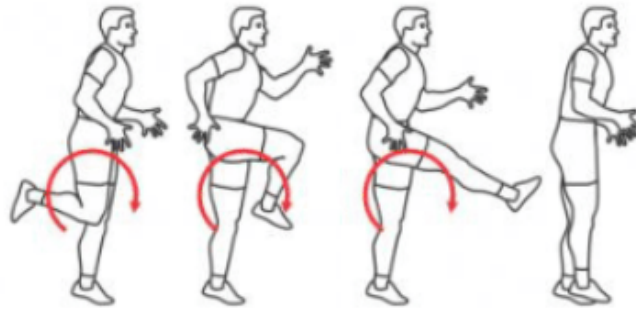
## 1D - Courir sur place genoux hauts



- Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus. Bien bouger les bras, main devant à la hauteur de l'épaule, coudes à 90 degrés. Travailler sur le devant des pieds.

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1-3</b>	<b>3</b>	<b>00:20</b>	<b>00:10</b>

## 1E - Course - Pédaler sur un pied sur place



- Debout, sur un pied, faire un mouvement de pédalage sur une jambe. Garder le dos droit, la tête haute et les abdos contractés. Se tenir sur le devant du pied.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-3	3	00:20	00:10

## 1F - Lever de genoux pied sur boîte

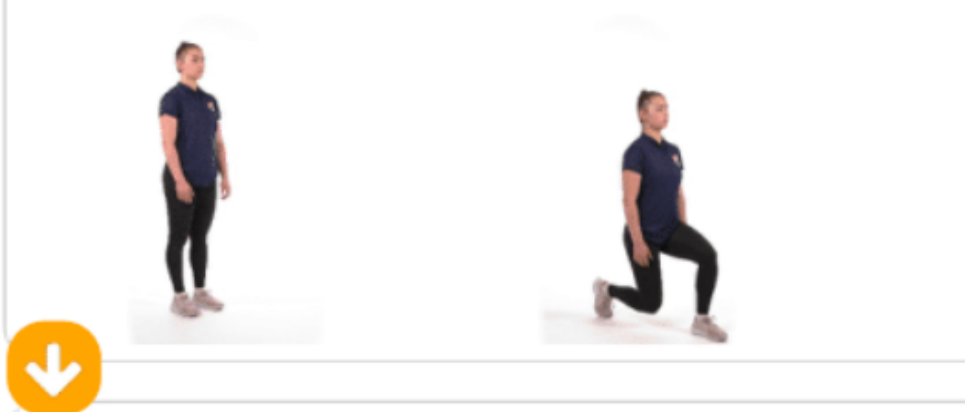


- Lever les genoux de façon à aller déposer les pieds sur la boîte. Faire le mouvement de coureur, déplacer le bras avec la jambe opposée. Travailler sur le devant des pieds. Garder la tête haute, le dos droit et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-3	3	00:20	00:10



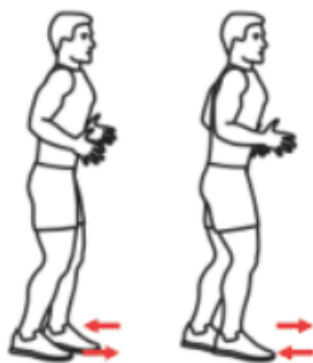
## 1G - Fente avant / Front Lunges



- En gardant le dos droit, la tête droite, la poitrine sortie et les abdos contractés, faire un grand pas vers l'avant alternativement. Genou à environ 90°.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-3	3	00:20	00:10

## 1H - Debout sauts ciseau rapides



- Garder le dos droit, les abdos contractés et la tête haute. Faire des mouvements de pieds avant-arrière courts et rapide sur place. Bouger les bras, coudes fléchis, bras pied opposé en avant.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-3	3	00:20	00:10

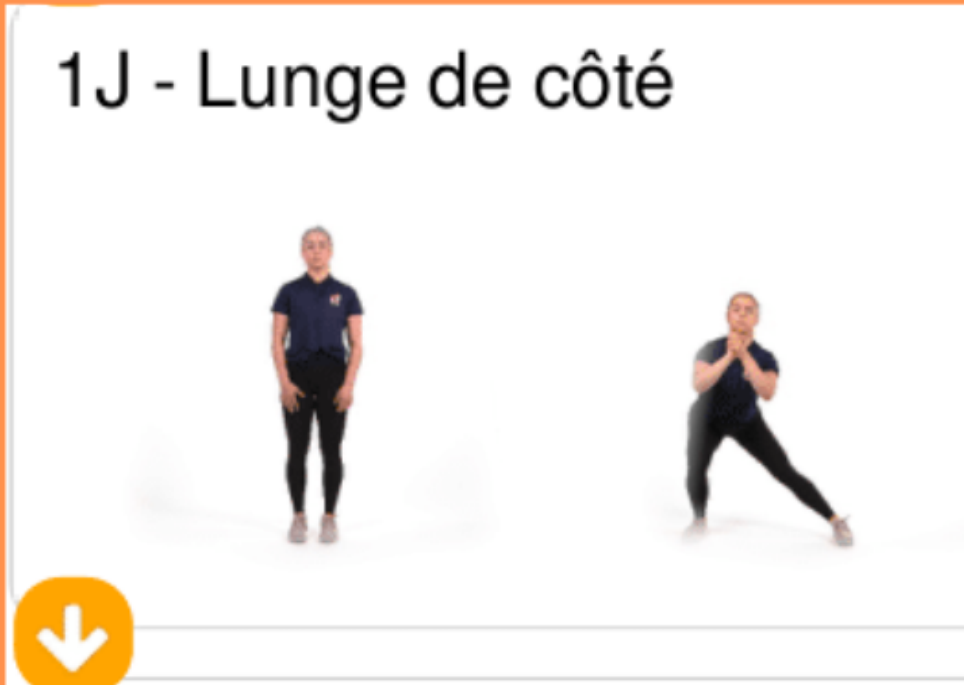
## 11 - Bonds sur devant de pieds



au-dessus des pieds et les coudes près de corps. Garder le dos droit et la tête haute.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-3	3	00:20	00:10

## 1J - Lunge de côté



- Garder le dos droit et les abdos tendus - Descendre de côté, en gardant un pied en place et en déplaçant l'autre alternativement - Descendre genou à 90 degrés

Sem.	Séries	Durée	Repos
<b>1-3</b>	<b>3</b>	<b>00:20</b>	<b>00:10</b>